中国跤法



中国跤法

纪富礼 编著

北京体育学院出版社

中 国 跤 法

纪富礼 编著

北京体育学院出版社

责任编辑
责任校对 叶 莱

中国跤法　　纪富礼　编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　3209印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32　印张：8.75　定价：4.00元（压膜装）
1991年1月第1版　1991年1月第1次印刷　印数：15000册
ISBN7-81003-421-9/G·315

序

中国式摔跤是一项古老的民族形式的体育运动，它有着悠久的历史，是祖国文化遗产的一部分。中国式摔跤最早称为觳抵，以后又有角抵、相扑、相搏、手搏、角力、掼跤、争跤、撩跤、摔角、率角等名称。但现在普遍被称为摔跤。

新中国成立以后，在党的关怀下，中国摔跤运动有了新的发展。曾多次举行过全国及各省、市、自治区的摔跤比赛，中国式摔跤已被列为全国运动会的正式比赛项目。特别是在党的十一届三中全会以后，在各项体育运动蓬勃发展的大好形势下，中国式摔跤已成为全国人民喜爱的一种体育运动项目。

我父亲熊万泰是干摔跤的，因此受家庭的熏陶，我和二弟德林自幼就跟父亲学摔跤，父亲对我们练摔跤的基本功要求甚严，一招一势都不能马虎。父亲为了维持家庭生活，在北京东大地(现在东单)设场卖艺。我随年龄的增长和跤技的提高，以后就接了父亲的班。我曾在 1934 年跟摔跤前辈沈友三(沈三)先生去南京参加摔跤比赛，并取得了第一名。后又在 1943 年与摔跤名家宝善林(宝三)先生一起到山东参加了青岛运动会。解放后我曾在北京东城区体委主办的东长安街体育场摔跤训练班担任教练，为国家培养了很多摔跤运动员，我今年虽已 85 岁了，但身体还很硬朗，这就是练摔跤的好处。

我的弟子纪富礼，从小跟我学艺。他酷爱摔跤这项运动，无论寒冬或酷暑，他都能扎实地去练摔跤的基本功。他还苦心

钻研其技艺。为了继承和发展祖国民族文化遗产，为了促进中国摔跤运动的发展，纪富礼将我传授的摔跤技艺整理成册。本书的主要内容是介绍中国式摔跤的各种跤绊和各种摔跤方法。本书的特点是由浅入深、通俗易懂，由实践上升到理论，分类清楚、叙述详细。可供从事摔跤运动的教练员、运动员以及广大摔跤爱好者参考。

由于整理者水平有限，可能书中有不妥之处，望跤界同行和广大读者批评指正。

熊德山

1990年1月

目　　录

第一章　摔跤的基本方法
一、跤架 …………………………………………… (1)
二、基本的步法 ……………………………………… (3)
三、基本的抓法……………………………………… (11)
四、基本的手法……………………………………… (19)
第二章　各种摔跤绊
一、各种进攻跤绊…………………………………… (35)
二、各种反攻跤绊 ………………………………… (137)
第三章　各种摔跤方法
一、撕手摔法 ……………………………………… (167)
二、捌手摔法 ……………………………………… (169)
三、撥手摔法 ……………………………………… (174)
四、绕手摔法 ……………………………………… (178)
五、借手摔法 ……………………………………… (189)
六、引手摔法 ……………………………………… (199)
七、变步摔法 ……………………………………… (207)
八、套绊摔法 ……………………………………… (211)
九、虚招摔法 ……………………………………… (246)
十、变招摔法 ……………………………………… (253)
第四章　跤绊的分类及使用
一、跤绊的分类 …………………………………… (259)

二、纯属臂力跤绊的比较 ……………………………… (262)
三、相似跤绊之比较 ………………………………… (265)
四、常用背脸跤绊的比较 ……………………………… (268)
五、如何战胜对方 …………………………………… (270)

第一章　摔跤的基本方法

一、跤架

1.跤架的意义

中国式摔跤，在与对方交手之前，要有一定的基本姿势，即跤架。跤架包含着进攻与防守和人体的灵活转动。摔跤入门先要学跤架，有了正确的跤架，才能顺利地使绊进招对方，同时又能严密地防守对方的进攻。

2.跤架的正确姿势

两脚交叉而立，一脚在右(左)前方，另一脚在左(右)后方，两脚相距一步远，脚尖里扣，既不成“丁”字形，也不成“八”字形。两腿弯屈或稍屈，身体重心略偏后，一般以后脚承担全身约60%的重量，前脚仅承担全身约40%的重量。手脚必须一致，即右(左)脚在前时，则右(左)手也必须在前。两手手指并拢成松握拳状(拳不攥紧是为了欲抓对方时动作方便)，两肘下垂，两手高不超鼻，低不过嘴，两手相距约10厘米。上身成半斜面，右(左)脚在前时，上身也略向右(左)偏，头部保持

正直，目平视前方。还要求紧臂、扣胸、收臀，站好跤架后，要成三挺，即肩对着肘，肘对着膝。

3. 跤架的类型

（1）左架和右架：跤架分为左架和右架。左手、左脚在前的为左架，右手、右脚在前的为右架。一般的情况下，出左架的人，他的进攻动作多在左边。右架则相反。

（2）高架和矮架：跤架又分高架（图 1）和矮架（图 2）。摔跤运动在早年间就有“高者为熊、矮者为虎”的说法。由此可见，跤架之高矮早就有区分了。出高架的人，两腿稍屈即可；出矮架的人，两腿需要弯屈，身体重心略下沉。出高架或出矮架，是根据人体的高矮和进攻动作的需要而决定的，一般来说，身高力大的人习惯出高架，身材矮小的人习惯出矮架；进攻对方使用大绊子或抓把部位多是上把部位的（如跤衣的上领、偏门等处），习惯出高架；进攻对方使用小绊子或抓把部位多是下把部位的（如跤衣的中心带、偏带、底岔等处）习惯出矮架。

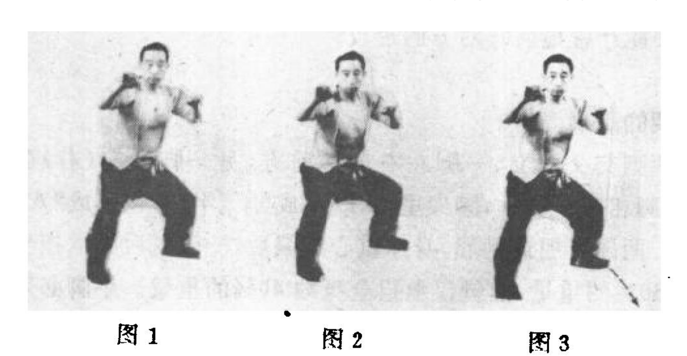


图 1　　图 2　　图 3

4. 注意事项

（1）不论左右跤架，两脚必须前后开立。如果两脚平行而

立成骑马蹲裆式，只能保持人体的左右平衡，而失去人体的前后平衡；如果两脚前后直线而立，只能保持人体的前后平衡，而失去人体的左右平衡。

(2)不论左右跤架，两脚相距只能是一步远(略比肩宽)。如果两脚之间的距离超过一步，底基范围过大，行动不便，难以进招对方；如果两脚之间的距离不够一步，底基范围过小，身体重心不稳，防守不严。

(3)不论左右跤架，两腿只能弯屈(矮架)或稍屈(高架)。如果两腿过于下蹲，抬腿费劲，无法进招对方；如果两腿挺直站立，容易失去身体平衡，不易防守对方。

(4)不论左右跤架，臂腿必须一致。如果呈左臂右腿或右臂左腿，揪抓把位和抬腿使绊就会感到别扭，使上下肢不能紧密地配合，故而难以进招对方。

鉴于以上各种情况，跤架的正确姿势是很必要的。

二、基本的步法

中国式摔跤的步法是很重要的，走错步子就有输跤的可能。只有步法准确、及时，才能使进攻动作收到良好的效果。运用步法还能化解对方的进攻。现将摔跤的各种基本步法介绍如下：

1. 上步和撤步

站好右跤架(图 3)。左脚向前迈出一步，同时右脚向外拧钻。左脚迈出的步子就是上步(图 4)。

站好右跤架(图 5)。左脚向左前方迈出一步，同时右脚略向外拧钻。左脚迈出的步子也是上步(图 6)。

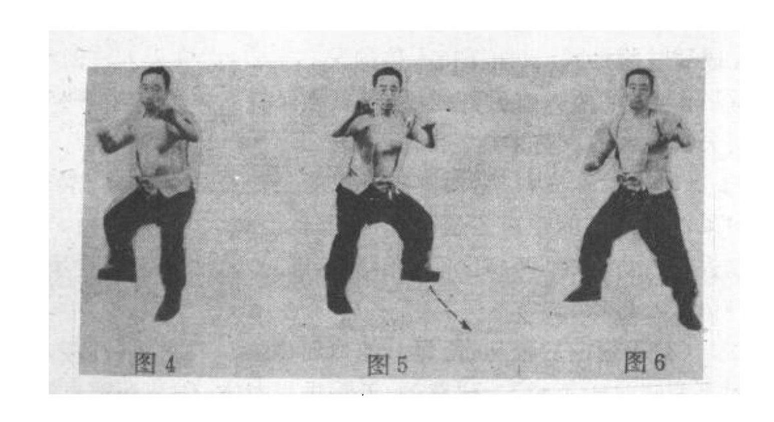


图 4　　图 5　　图 6

站好右跤架(图 7)。右脚往后撤回一步,同时左脚向里拧钻。右脚撤回的步子就是撤步(图 8)。

对脸跤绊(与对方对脸时进招对方的跤绊)较多运用上步和撤步。

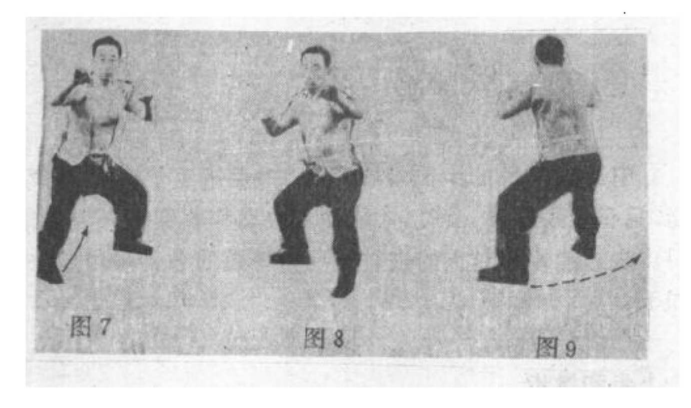


图 7　　图 8　　图 9

2. 背步、卧步和盖步

站好右跤架(图 9),左脚经右脚脚跟在右脚右侧的位置上叉一步。左脚经右脚脚跟的叉步就是背步(图 10)。

站好右跤架(图 11),左脚经右脚脚跟在右脚右侧的位置

上叉一步，同时以右脚为轴，上身随之左转半周。左脚经右脚脚跟的叉步就是卧步(图 12)。

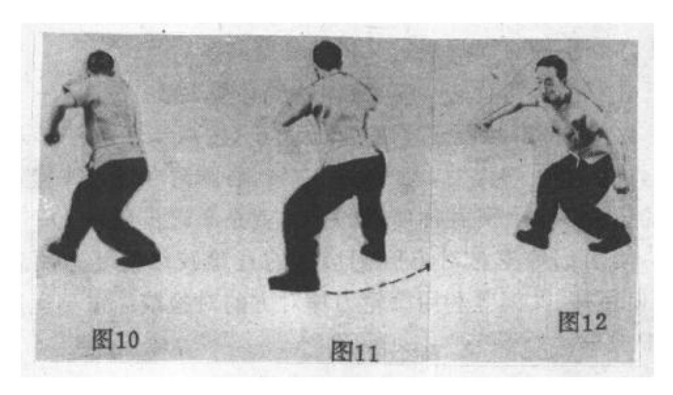


图10 图11 图12

站好右跤架(图 13)，左脚经右脚的前面，以左腿盖压右腿落在右脚右侧的位置上，同时右脚向外拧钻。左脚经右脚前面所盖之步就是盖步(图 14)。

背脸跤绊(与对方背脸时进招对方的跤绊)较多运用背步、卧步和盖步。



图13 图14 图15

3. 背转步和车轮步

站好右跤架（图 15），左脚背大步（按背步的方法步子加大），同时以右脚为轴，上身随之左转，左脚落在接近一周的位置上。左脚经右脚脚跟的叉步就是背转步（图 16）。

注意在运用背转步时，身体转动必须灵活。

站好右跤架（图 17），右脚撤大步（按撤步的方法步子加大），同时以左脚为轴，上身随之右转，右脚落在绕左脚接近一周的位置上。右脚往回所撤的步子就是车轮步（图 18）。

使用挟等抠扒对方腰侧形成的背脸跤绊需要运用背转步；使用挣、叉闪等利用圆轮力摔对方的对脸跤绊需要运用车轮步。



图16　图17　图18

4. 透步（暗背步）

站好右跤架（图 19），左脚背半步（按背步的方法步子减小）。左脚经右脚脚跟的叉步就是透步（图 20）。

使用跪腿、掏腿等对脸跤绊较多运用透步。

5. 划步

站好右跤架（图 21），左脚经右脚的前面，向左迈弧形步，

同时右脚向外拧钻。左脚迈出的弧形步就是划步(图 22)。

使用切时需要运用划步,故而切也叫划切。



图19　图20　图21

6. 败步(横撤步)

站好右跤架(图 23),右脚经左脚的前面,向侧后方横撤一步,同时左脚向外拧钻。右脚横撤的步子就是败步(图 24)。

使用挑勾、抽别等背脸跤绊较多运用败步。

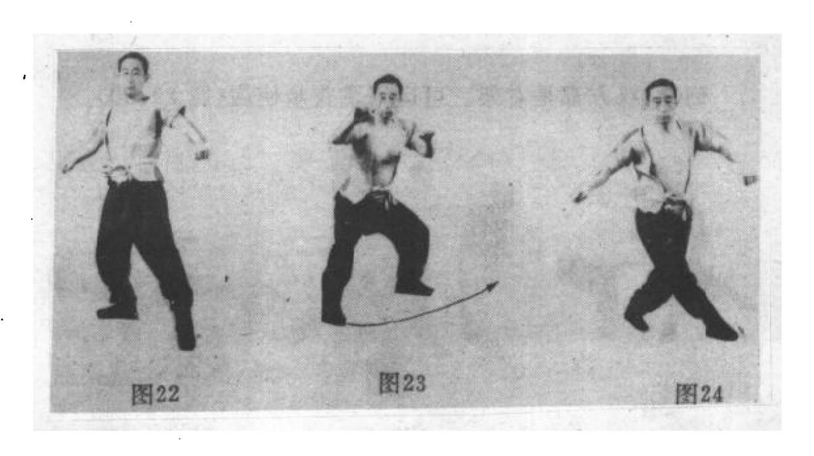


图22　图23　图24

7. **跳步**

在摔跤中，为了争取时间，加快进攻对方的速度，有时需要两脚同时运用步法，这种两脚同时腾跳形成的步子就是跳步。

跳步分为跳上步、跳背步和跳盖步三种。

使用蹬撮、擦别等跤绊可运用跳上步；使用撩勾、撩别可运用跳背步，使用崴可运用跳盖步。举例说明如下：

例一：双方都是右架。可运用跳上步使蹬撮（图 25、26）。

例二：双方都是右架。可运用跳背步使撩勾（图 27、28）。

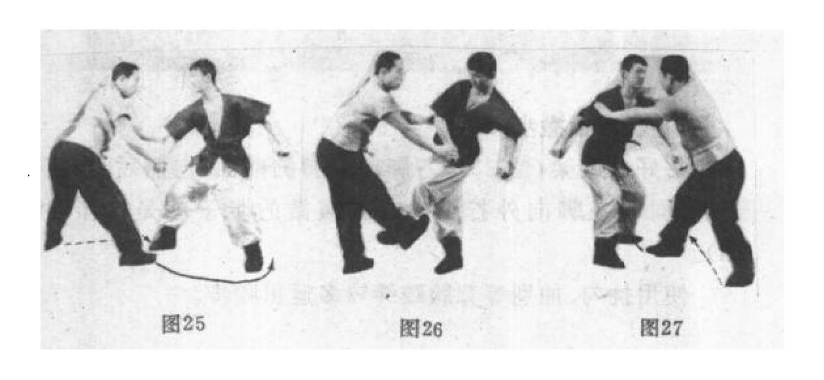


图25　图26　图27

例三：双方都是右架。可运用跳盖步使崴（图 29、30）。



图28　图29　图30

8. **滑步**

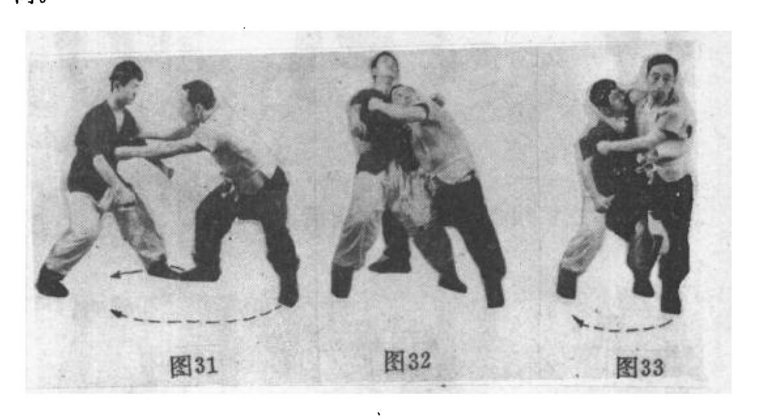
前脚向前一滑，后脚也随之滑动。这种两脚同时移动形成的步子就是滑步。

使用入、管、憋等跤绊可运用滑步，但是必须与对方形成顶架(即我方右架，对方左架或我方左架，对方右架)的情况下，才能运用滑步。

举例说明如下：

例如　我方右架，对方左架。可运用滑步使憋(图 31、32)。

注：我方在图中为白衣黑裤者，对方为黑衣白裤者，以下所有动作均同。


图31　图32　图33

9. **蹦步**

只限于使缠刁时使用。把对方的一条腿缠住后，先向下闷按，待对方一直腰，立即用基腿向斜前方一蹦，在蹦步的同时，脚尖向里拧钻随之进招(图 33、34)。

10. **跟步(格登步)**

在使绊进招对方时,为了摔倒对方,可用蹦劲使底腿向前或向后移步;当对方使绊进招之时,为了暂时维持身体平衡不被对方摔倒,可用蹦劲使底腿向后移步。底腿所移动的步子就是跟步。举例说明如下:

例一:使用撮窝摔对方时,底腿向前跟步(图 35、36)。



图34　　图35　　图36

例二:对方使用撮窝时,底腿向后跟步(图 37、38)。



图37　　图38　　图39

11. 走步

在与对方形成顺架(即双方都是右架或左架)的情况下,底腿向侧前方上步,并配合手法(一般都运用耘手),迫使对方底腿向前移步。双方底腿同时移动的步子就是走步(图 39、40)。

能运用走步摔对方的跤绊有很多。如:对脸跤绊跪腿、挂腿,背脸跤绊入、别膝,都可以运用走步。


图40

三、基本的抓法

1. 抓把部位

摔跤衣(俗名褡裢)的领襟、胸襟、袖口、底襟及腰带都属于抓把部位。摔跤衣的正反面可以揪抓的把位共有 18 处(左右都包括在内)。按其抓法可分为九把手(图 41、42)。名称分别如下:

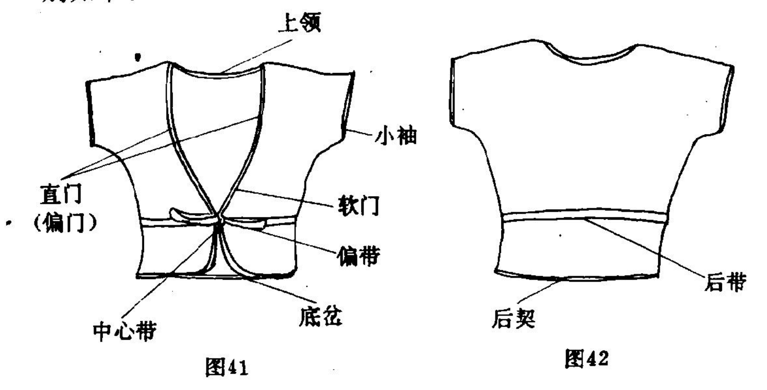


图41　　图42

(1)上领(也叫大领):摔跤衣的领襟部位。

(2)小袖:摔跤衣的左右袖口部位。

(3)直门或偏门:摔跤衣的左右胸襟部位。右(左)手揪抓对方左(右)胸襟叫直门,右(左)手揪抓对方右(左)胸襟叫偏门。

(4)软门(也叫小门或葫芦门):摔跤衣左右胸襟下面的对襟部位。

(5)中心带:正面腰带的中间部位。

(6)偏带:正面腰带中间两侧的部位。

(7)底岔(也叫小岔):正面跤衣左右内下角部位。

(8)后带:背面腰带部位。

(9)后契:背面跤衣的底襟部位。

除了上述摔跤衣各抓把部位可以揪抓以外,还可以揪拿人体的脖颈、胳臂、手腕等处。

2.基本的抓法

(1)上领抓法

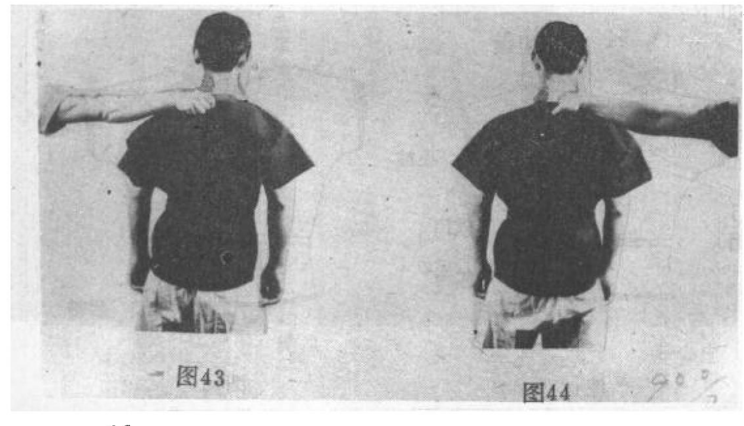


图43　　图44

①揪上领：拇指在内，其余四指在外(图 43)。

②倒扒领：拇指在外，其余四指在内(图 44)。

(2)小袖抓法

揪抓小袖上边或下边，都是拇指在外，其余四指在内(图 45、46)。

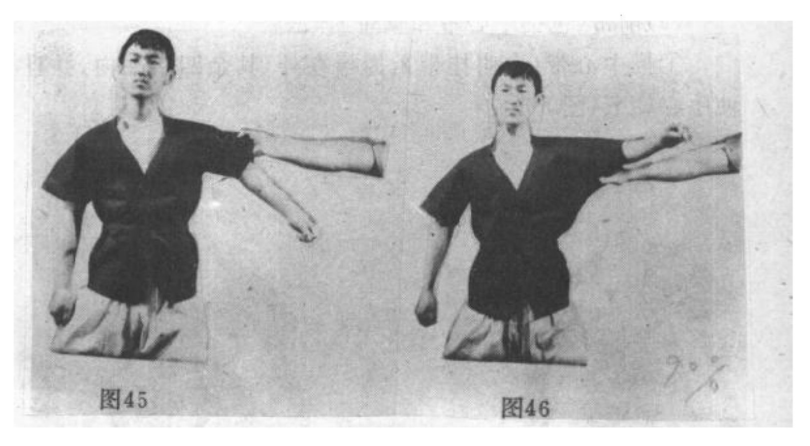


图45　　图46

(3)直门或偏门抓法

①揪直门：拇指在内，其余四指在外，并且虎口朝上(图 47)。

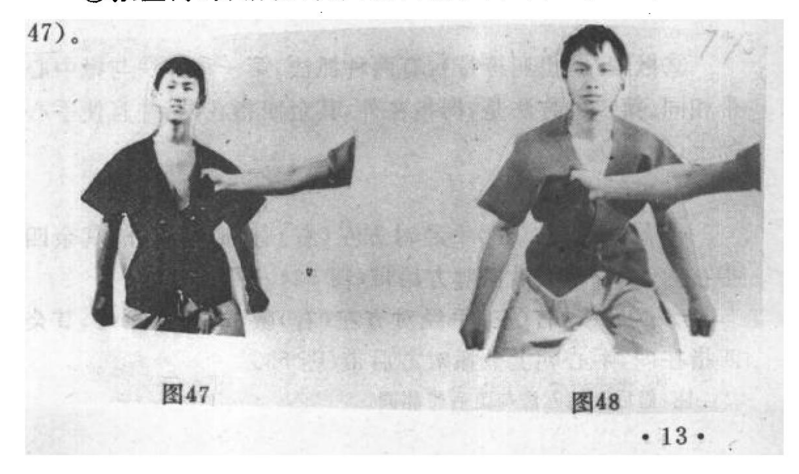


图47　　图48

②揪偏门：拇指在外，其余四指在内，并且虎口朝上（图48）。

③反挂（直）门：拇指在外，其余四指在内，并且使虎口朝下（图49）。

注：揪软门的方法与揪直门相同。

(4)前带（包括中心带和偏带）抓法

①揪中心带（也叫挂带）：拇指在外，其余四指在内，并且使手心朝下（图50）。

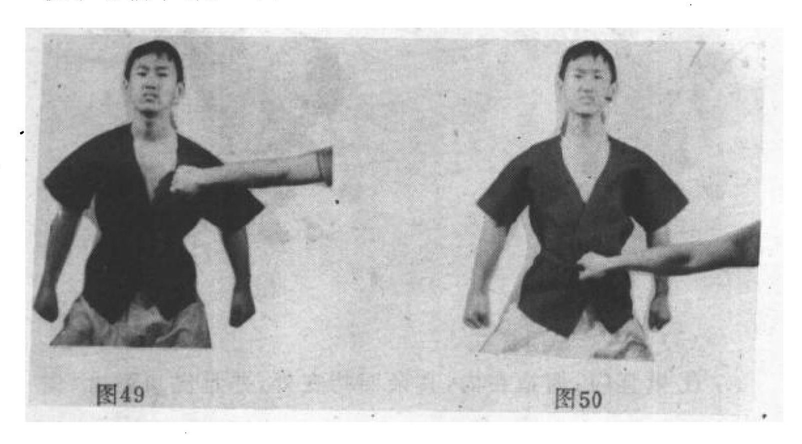


图49　图50

②揪偏带（也叫挎带）：有两种抓法。第一种方法与揪中心带相同。第二种方法是：拇指在外，其余四指在内，并且使手心朝上（图51）。

(5)后带抓法

①盖后带：右（左）手经对方左（右）肩，拇指在外，其余四指在内，手心朝上揪抓对方后带（图52）。

②抠后带：右（左）手经对方左（右）腋下，拇指在外，其余四指在内，手心朝上揪抓对方后带（图53）。

注：盖后契的方法与盖后带相同。

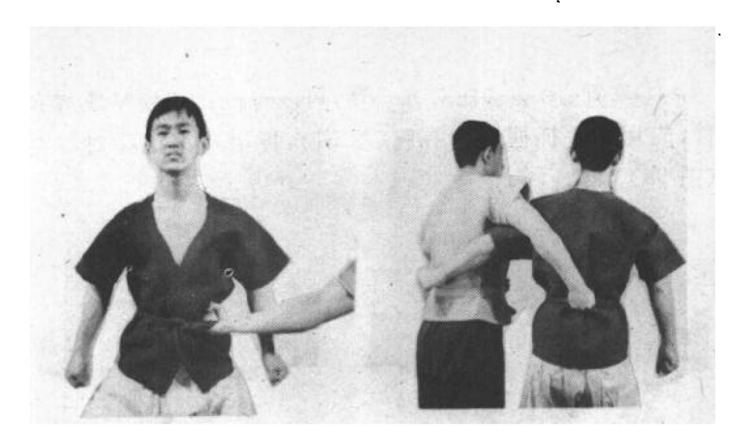


图51　　图52

(6)底盆抓法

拇指在外,其余四指在内,并且使虎口朝上(图 54)。

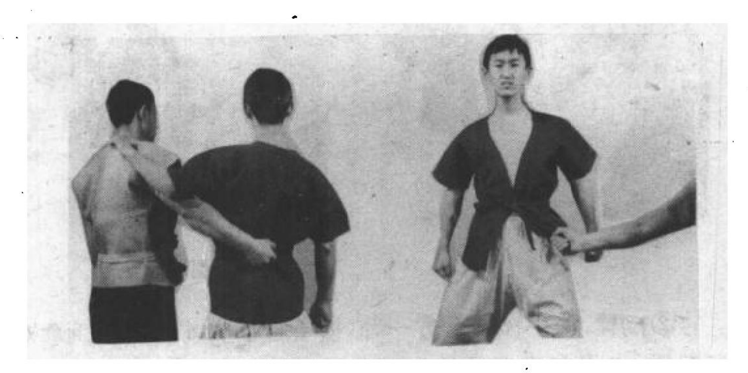


图53　　图54

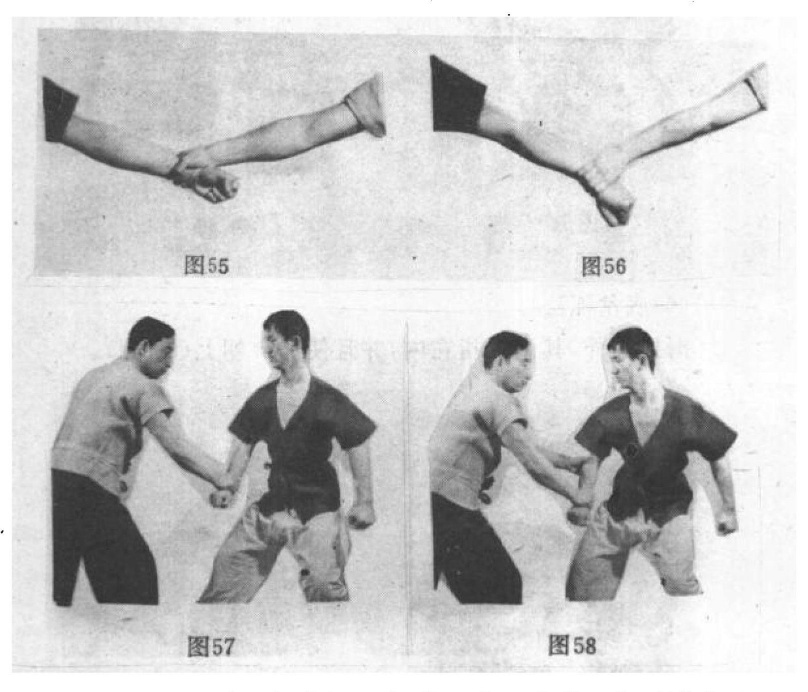
(7)腕部抓法

①正抓腕:虎口朝上抓握对方手腕(图 55)。

②反抓腕:虎口朝下抓握对方手腕(图 56)。

(8)臂部抓(拿)法

①拿臂:两手拿住对方一臂,可以拉扽。如要拿住对方右臂,先用右手抓握对方右腕(图 57),再用左手掐住对方右肘(图 58)。


图55 图56
图57 图58

②捯臂:两手捯拿对方一臂,横于自己胸前。如要捯拿对方右臂,先用左手向外挑拨对方的右腕(图 59),趁势右手掐拿对方的右肘往回拉(图 60)。

③接臂:两手接拿对方一臂,可以借对方夺臂仰身之机进招对方。如要接拿对方右臂,左手从外向里按压对方的右小臂,右手向上扳对方的右上臂(图 61)。

④掳臂:以左(右)手掳住对方的右(左)上臂,并往回掳拉

(图 62)。



图59

图60

图61

图62

⑤抄臂：以左(右)手从对方右(左)臂的外侧，将其上臂抄住捧严(图 63)。

⑥叉臂：以右(左)手叉在对方左(右)腋下(图 64)。可以往回拨对方的左(右)上臂；也可以向斜上方掴对方的左(右)上臂；还可以向斜前方抬对方的左(右)上臂。

⑦圈臂(死胳臂)：以右(左)手圈住对方的左(右)上臂，使

其不得转动(图 65)。

⑧反夹臂：右(左)手经对方右(左)肩，以右(左)腋下夹住对方的右(左)上臂(图 66)。

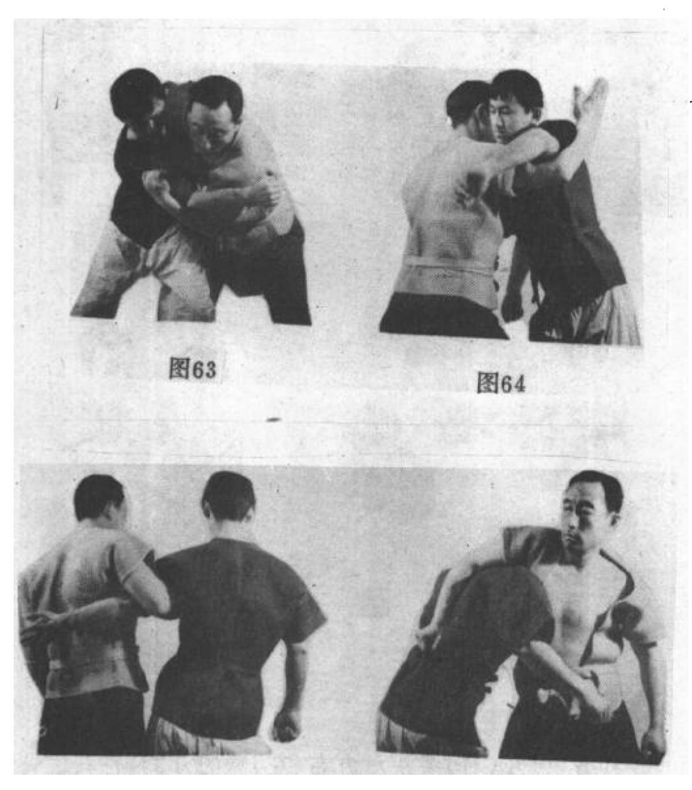


图63　　图64

图65　　图66

(9)颈部抓(拿)法

①抱脖：以手搂住对方脖颈，手指和掌根同时用劲将其钳住(图 67)。

②夹脖：与对方背脸，以肘部夹住对方的脖颈(图 68)。



图67　　图68

③反夹脖：与对方对脸，以肘部夹住对方的脖颈，腋下用力，以手管住对方的下巴(图 69)。

四、基本的手法

中国式摔跤的手法是很重要的。运用手法既能有助于使绊进招摔对方，又能化解对方的进攻或借用、套用对方的抓把进招对方。现将摔跤的各种基本手法介绍如下：



图69

1. 底手和上手

在摔跤中，有时需要两手分别揪抓对方的把位，那么在这两手抓把的过程中，就有主次而分了。进攻为主的手就是“上手”，辅

助进攻的手就是“底手”。一般出右架的人，进攻动作较多在右边，右手为上手的时候较多；但也有时使用左边的进攻动作，这时左手为上手。上手揪抓的把位是上领、偏门、后带等处；底手揪抓的把位是直门、小袖、底岔、偏带等处。也有时底手揪抓对方的上把，上手反而揪抓对方的下把，这种情况在摔跤中称为“呛把”。

跤绊是根据进攻动作而形成的。同类型的跤绊，因底手和上手的抓把部位不同，还须作进一步的说明。大多数跤绊的名称是以上手抓把部位命名的。例如：夹脖入和叉臂入同属于入类，只不过是上手抓把部位不同罢了。

关于底手和上手的使用，要灵活机动，不可拘泥，根据具体情况和进攻动作的需要而定。在必要的时候，底手可以变为上手，上手也可以变为底手。

2. **捅手**

在摔跤中，为了使对方失去身体的前后平衡，两手（或底手或上手）揪抓对方把位以后，向前方或斜上方用力一捅，借对方向前扑身之际，迅速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为“捅手”。

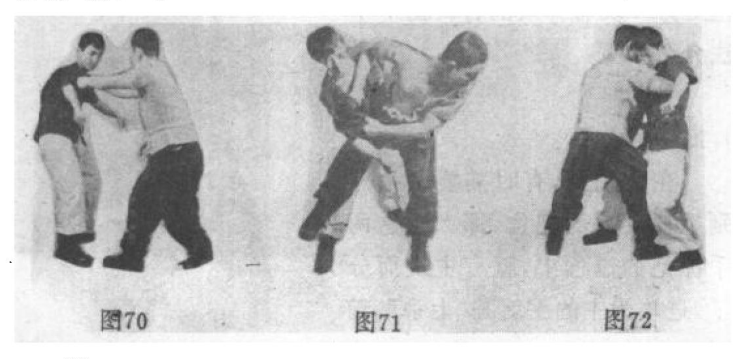


图70　　图71　　图72

例如：双方都是右架。左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门，两手向斜上方用力一捅（图 70）；可借对方向前扑身之际，迅速转身使支别（撩别）（图 71）。

3. 耘手

在摔跤中，为了使对方失去身体的左右平衡，两手（或底手或上手）揪抓对方把位以后，猛然向侧方一耘横，趁对方身体重心不稳之机或借对方向反方向犟劲之机，迅速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为“耘手”。

例一：双方都是右架。左手揪抓对方右偏带，右手插在对方左腋下，两手向右猛一耘（图 72）；可趁对方身体重心不稳之机，迅速右腿插档使跪腿（图 73）。

例二：对方都是右架。左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右一耘（图 74）；可借对方向反方向犟劲之机，迅速转身使肘（图 75）。

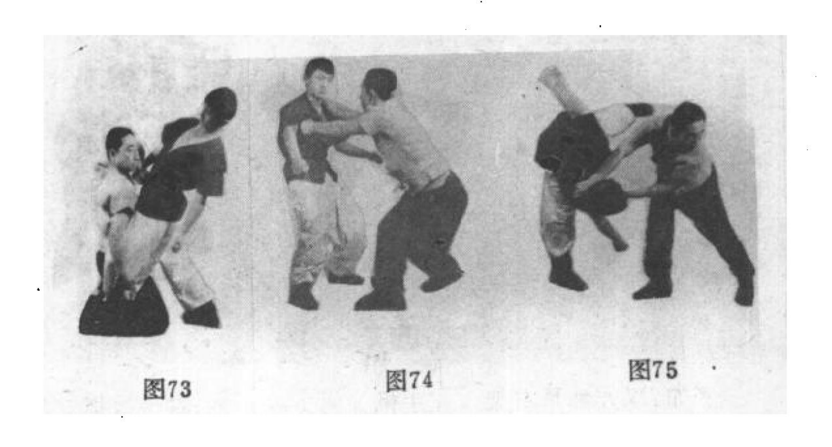


图73　图74　图75

4. 撇手

在摔跤中，两手揪抓对方的把位以后，向斜下方猛一撇按，借对方挺身直腰之际或向反方向犟劲之机，迅速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为撇手。

例一：双方都是右架。左手揪抓对方直门，右手盖抓对方后带，两手向斜下方猛一撇按（图 76）；可借对方挺身直腰之际，迅速转身使撩别（图 77）。

例二：双方都是右架。左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向斜下方猛一撇按（图 78）；可借对方向反方向犟劲之机，迅速抬右腿拦踢对方（图 79）。

5. 扽手

在摔跤中，两手（或底手）揪抓对方把位以后，用力往回拉扽，借对方夺臂挺身之机，迅速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为扽手。

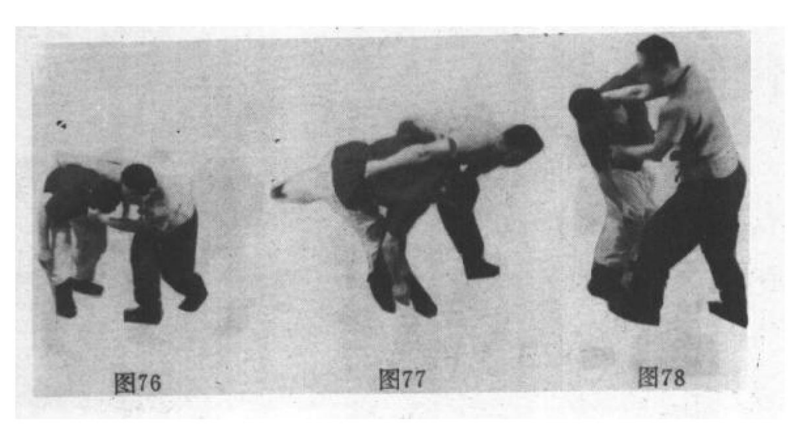


图76　　图77　　图78

例如：双方都是右架。左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门，两手用力往回拉扽（图 80）；可借对方挺身后仰之机，

迅速使右腿入裆使里刀(图 81)。

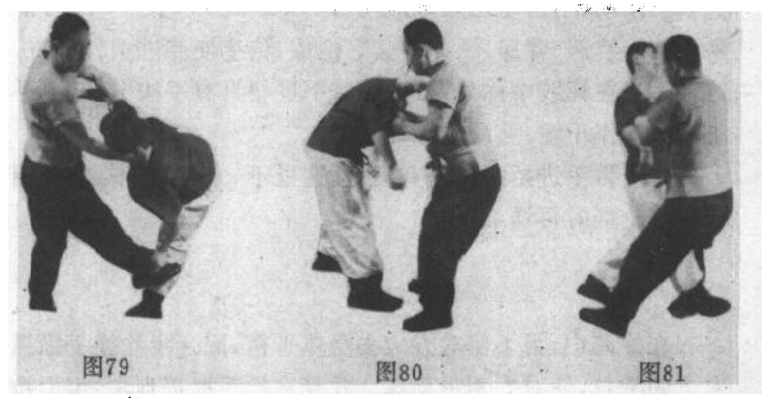


图79　图80　图81

6. 掖手

在摔跤中，一手揪抓对方把位以后，另一手反抓对方与我方相对之手手腕向下一挽，用力后掖，然后撒开抓腕改抓对方其它把位，使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为"掖手"。

例如：双方都是右架。左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖(图 82)；迅速转身，右手撒手抓腕改为夹脖使入(图 83)。

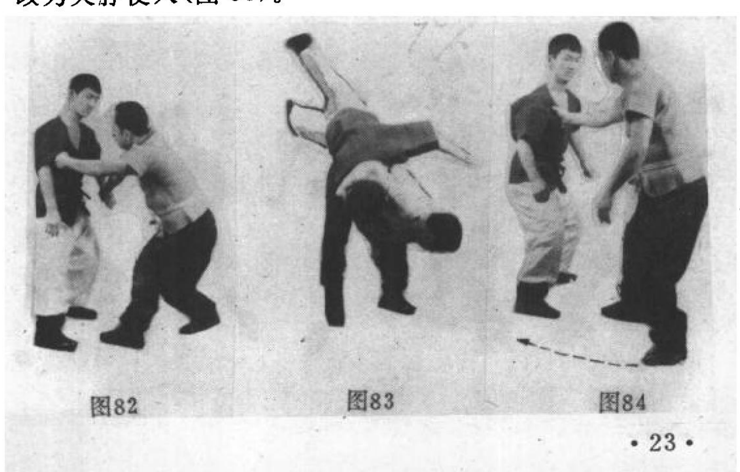


图82　图83　图84

7. 散手

在摔跤中，为了迅速战胜对方，双方出架一交手，及时揪拿对方的腕部、臂部、颈部或其它把位，快速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为“散手”。散手进招具有手法灵活、不易防备和动作干脆、见跤快等优点。

关于散手进招的方法有很多，这里不一一列举了，在介绍各种摔跤绊时再详细叙述。

8. 撕手

在摔跤中，为了使对方失去身体平衡，配合步法换手揪抓对方的把位，使对方不得反抓。并且在换手抓把当中，用力拉扯对方，趁对方身体重心不稳之机，迅速使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为“撕手”。撕手的主要把位是撕对方的偏门。

例如：双方都是右架。右手揪抓对方偏门（图 84），用力一扯，同时左脚上步，落在对方右脚的外侧（图 85）；然后掏手换用左手反挂对方直门横向一拉，同时右脚撤步，此时对方因被拉扯已经失去身体平衡（图 86），趁势便可进招对方。



图85 图86 图87

撕手在摔跤中是经常使用的。撕手的要点就是捯手换把要快，使对方感到突然而不知所措，这样才具有撕手进攻的意义。

9. 捌手

在摔跤中，被对方抢先抓了把位。我则以身体的晃动、胳臂的挥摆，或配合手的横捌力量，迫使对方松开揪抓的把位，与此同时进招对方或趁势揪抓对方的把位。这种手法在摔跤中称为“捌手”。按抓把部位分别介绍如下：

(1)捌上领

例如：我方右架，对方左架。对方左手揪抓我上领(图87)；

①甩头捌领：猛向左后方甩头，并向左闪身，迫使对方松开抓把(图 88)。

要点：甩头猛，闪身快。

②压臂捌领：右臂压在对方的左臂上，右手反挂对方直门，然后猛一压臂、转胸，迫使对方松开抓把(图 89)。

要点：压臂猛，转身快。

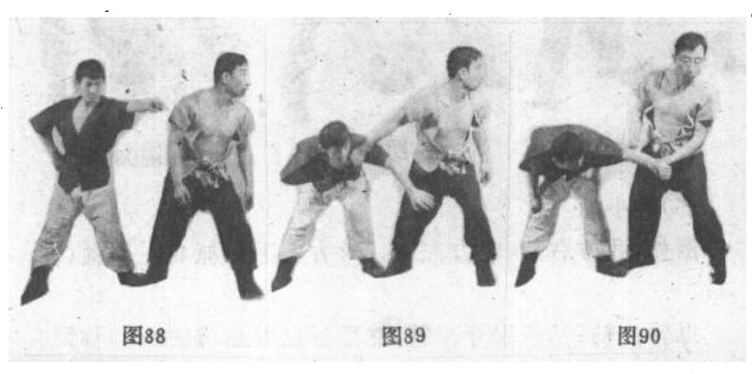


图88　图89　图90

③摘臂捌领：左手扣拿对方左腕，右手掐拿对方左肘，向左下方用力一摘，同时向左闪身，迫使对方松开抓把（图 90）。

要点：摘臂快而有力，并与闪身协调一致。

(2)捌偏门

例如：我方右架，对方左架。对方左手揪抓我偏门（图 91）；

①转胸捌门：上身先向后稍移动，然后向左猛一转胸，迫使对方松开抓把（图 92）。

要点：转胸猛，两肩要用力。

②挂带捌门：左手扣拿对方左腕，右手揪抓对方中心带，上身稍前倾用胸部挤压对方的左肘，然后左手向左用力横拉，同时向左闪身，捌开对方的抓把（图 93）。

要点：捌门有力，闪身快。



图91　图92　图93

(3)捌小袖

例如：我方右架，对方左架。对方右手揪抓我左小袖（图 94）；

甩臂捌袖：先往回夺左臂，然后猛向左后方一甩，同时向

左闪身，迫使对方松开抓把（图 95）。

要点：甩臂猛并与闪身协调一致。

10.撜手

在摔跤中，对方抢先抓了把位。以手臂的力量及被抓把处身体部位的配合，撜开对方揪抓的把位，立即进招对方或趁势揪抓对方的把位。这种手法在摔跤中称为撜手。现按抓把部位分别介绍如下：

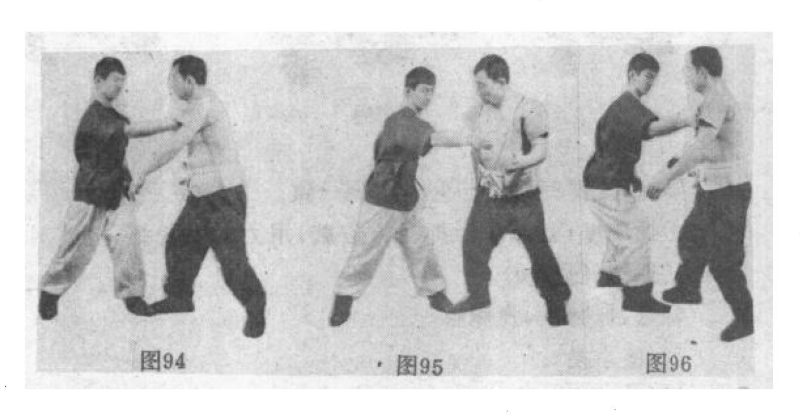


图94　图95　图96

（1）撜直门

例如：双方都是右架。对方右手揪抓我直门（图 96）；

①推肩撜门：右手猛推对方的右肩，并向左闪身，撜开对方的抓把（图 97）。

要点：推肩猛，闪身快。

②捅门撜门：右手揪抓对方偏门，向前用力一捅，同时向左闪身，撜开对方的抓把（图 98）。

要点：捅门有力并与闪身协调一致。

③送臂撜门：两手抓握对方的右腕（右手在前，左手在

后），向前用力推送，同时上身稍向后仰，撜开对方的抓把（图99）。

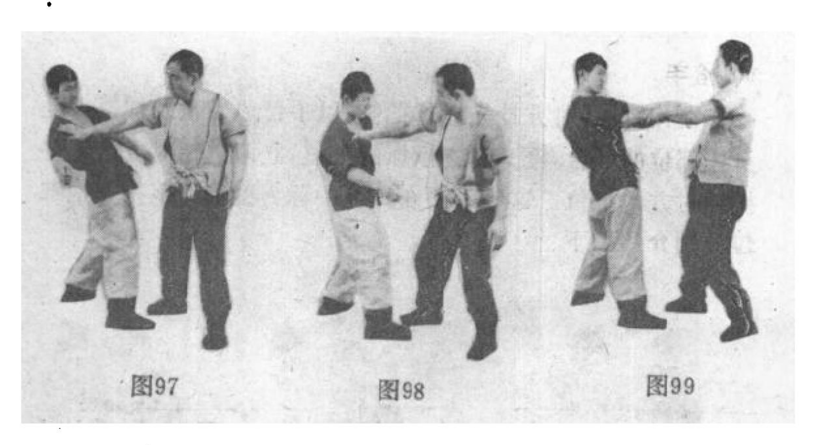


图97　图98　图99

要点：送臂有力并与仰身协调一致。

④挽腕撜门：左手反抓对方右腕，用力向下挽抠，迫使对方松开抓把（图 100）。

要点：抓腕紧，挽腕狠。

（2）撜小袖

例如：双方都是右架。对方右手揪抓我左小袖（图 101）；



图100　图101　图102

①推肩撜袖：右手猛推对方的右肩，同时用力往回夺左臂，撜开对方的抓把(图 102)

要点：推肩猛，夺臂有力，并能协调一致。

②捅门撜袖：右手揪抓对方偏门，向前用力一捅，同时用力往回夺左臂，撜开对方的抓把(图 103)

要点：捅门、夺臂有力，并能协调一致。

③送臂撜袖：与“撜直门”的“送臂撜门”的方法相同。

④压臂撜袖：左手向外(或向里)按压对方的右小臂，迫使对方松开抓把(图 104)。

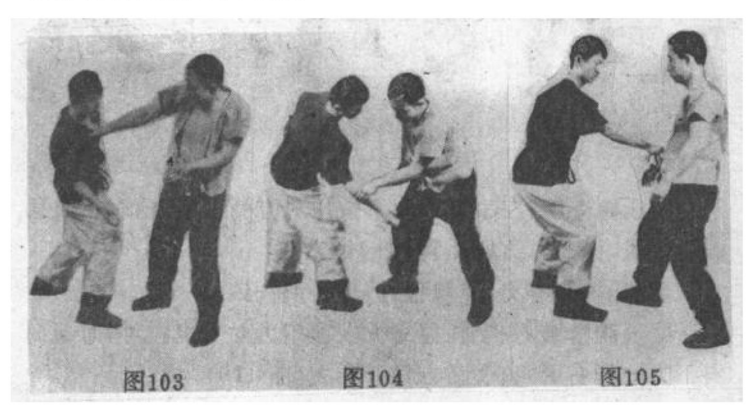


图103　图104　图105

要点：压臂狠。

(3)撜前带(包括中心带和偏带)

例如：双方都是右架。对方右手揪抓我中心带(图 105)；

①单手撜带：左手猛然向斜下方按压对方的右腕，同时收腹、褪腰，撜开对方的抓把(图 106)。

要点：压腕猛而有力，并与收腹、褪腰协调一致。

②双手撜带：两手(左手在前、右手在后)猛然向斜下方按压对方的右腕，迅速撜开对方的抓把(图 107)。

要点：撜手快而有力。

(4)撜腕

例一：我方右架，对方左架。对方左手抓握我右腕(图108)；



图106　图107　图108

①压腕夺腕：左手用力向下按压对方的左腕，同时往回猛一夺右腕，撜开对方的抓腕(图 109)。

要点：压腕有力，夺腕猛，并能协调一致。

②提腕滑腕：左手抓握对方左腕用力向上提拉，同时猛向斜下方一滑右腕，迫使对方撤开抓腕(图 110)。

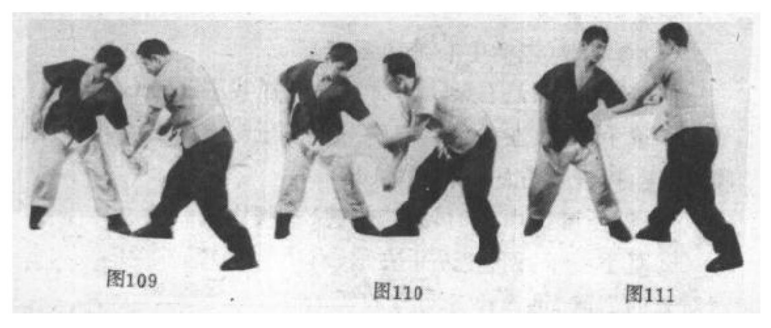


图109　图110　图111

要点：提腕有力，滑腕猛，并能协调一致。

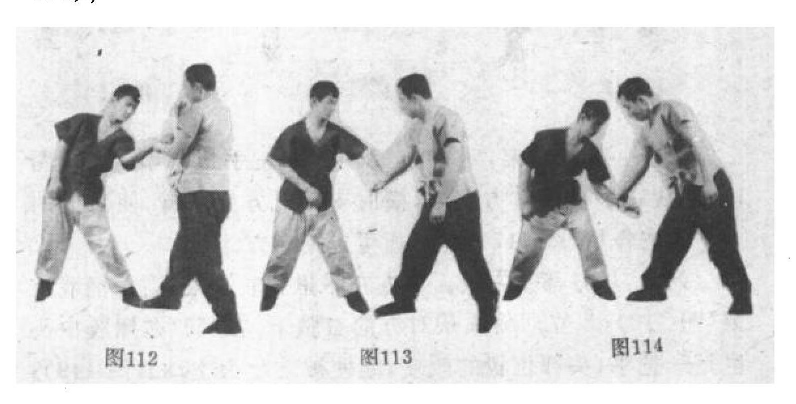
③推臂夺腕：右手向上、向右急转，趁势左手猛推对方的左小臂，挣开对方的抓腕（图 111）。

要点：推臂猛，并与右手的转动协调一致。

④挽腕夺腕：先将右小臂抬至胸前，左手手心朝上抓握对方的左腕用力挽抠，同时往回用力夺右腕，挣开对方的抓腕（图 112）。

要点：挽腕、夺腕有力，并能协调一致。

例二：我方右架，对方左架。对方左手反抓我右腕（图 113）；


图112 图113 图114

①压臂脱腕：右手用力向下按压对方的左小臂，迫使对方撒开抓腕（图 114）。

要点：压臂有力。

②豁臂脱腕：右手猛然向上抬小臂，迫使对方撒开抓腕（图 115）。

要点：豁臂猛。

11. 绕手

在摔跤中，对方抢先抓了把位，我方及时套手揪抓对方的把位，使对方感到抓把别扭，甚至失去进攻的可能，或迫使对方松开抓把，趁势进招对方。这种手法在摔跤中称为绕手。

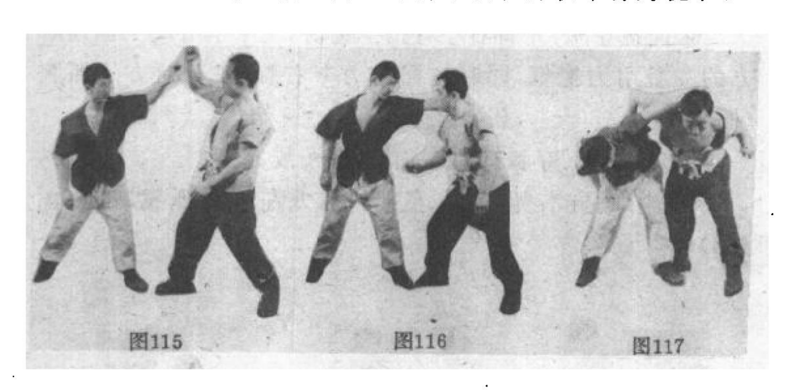


图115　图116　图117

例一：我方右架，对方左架。对方左手揪抓我上领（图116），我右手揪抓对方直门，横肘支起对方的左臂，使对方的揪领失去作用（图117），趁势便可进招对方。

例二：双方都是右架。对方左手揪我右小袖，右手揪我上领（图118），我立即将头从对方的右腋下钻过来（在摔跤中头也是一把手，头部位置的改变，能使被动变为主动）（图119）；不等对方右手改变抓把部位，便可及时进招对方。

12. 借手

在摔跤中，对方刚一揪抓把位，我立即借用对方的抓把，作为进攻对方的底手或上手，使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为借手。

（1）借臂作底手

例如：双方都是右架。对方右手揪抓我上领（图120），可

借用对方的右臂作为底手(左手按压对方右肘窝),使手别(图121)。

(2)借臂作上手

例如:双方都是右架。对方左手揪抓我右小袖(图 122),可借用对方的左臂作为上手(右手掳住对方左上臂),使拦踢(图 123)。

借手的要点是:当对方刚一抓把之际,不等对方进招,立即借手使绊摔对方。借手的目的是为了抢先进招对方。

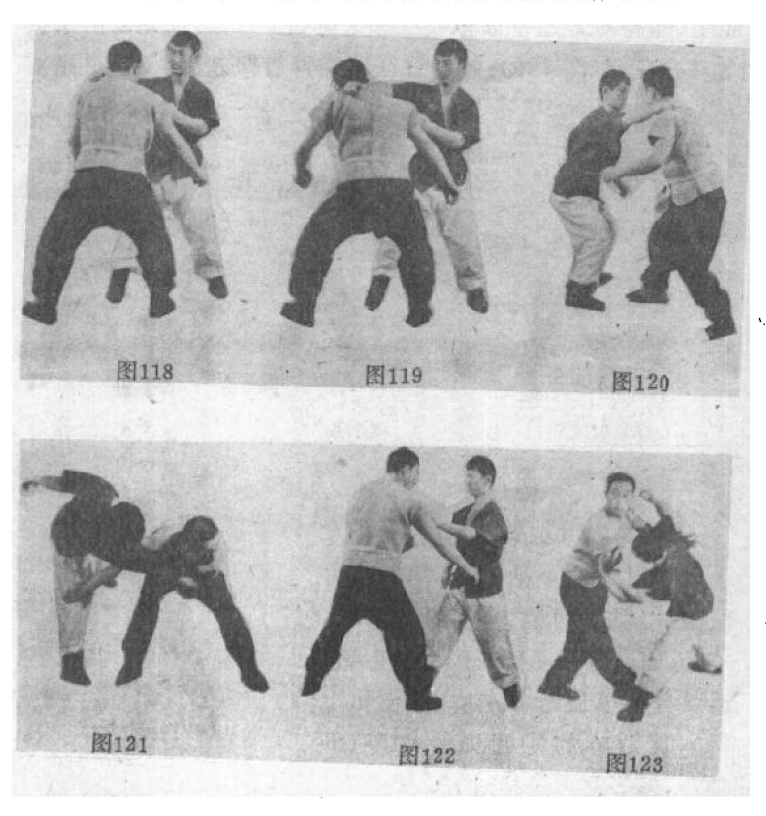


图118 图119 图120

图121 图122 图123

13. 引手

在摔跤中，为了取胜于对方，有时需要故意放松防守，引诱对方出手揪抓把位，在对方尚未抓把的瞬间，便胸有成竹地抢先揪抓对方的把位，及时使绊进招摔对方；或抓了对方把位以后，引诱对方撥开抓把或套手抓把，当对方刚一撥手或绕手之际，迅速套手揪抓对方的把位，使绊进招摔对方。这种手法在摔跤中称为引手。

例一：我方右架，对方左架。头前伸，引诱对方出左手揪抓我上领，待对方左手欲揪我上领之际（图 124），抢先以两手接拿对方左臂（图 125）；趁对方往回夺臂后仰之机，便可进招对方。


图124　图125　图126

例二：我方右架，对方左架。左手揪抓对方右小袖，右手插在对方左腋下，引诱对方左手圈我右臂（图 126），当对方左手刚一圈臂之际，迅速以右手扒住对方左肩（或倒扒上领），使对方的圈臂失去作用（图 127），趁势便可进招对方。


图127

第二章 各种摔跤绊

一、各种进攻跤绊

1. 揣

俗称倒口袋，适合身材矮小的人使用。与对方背脸，以腰背部正背对方，使对方向前翻倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 背步：左脚背步，向左转身背对方。

B. 盖步：左脚盖步，向右转身背对方。

②我方右架，对方左架

A. 背步：先上右步，落在对方右脚前方，再背左步，向左转身背对方。

B. 盖步：先上右步，再盖左步，向右转身背对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①散手揣

A. 拿臂揣

两手拿住对方右臂(图 128)，用力向右下方拉扽，同时左

脚背步(图 129);借对方夺臂之际,迅速向左转身(右肩插在对方的右腋下,臀部紧挨对方大腿的上部),同时右手按住对方右膝关节的外侧(图 130);接着背对方(躬身、拱臀、崩腿拉擦),同时左手掳紧对方右臂向下拉(图 131)。

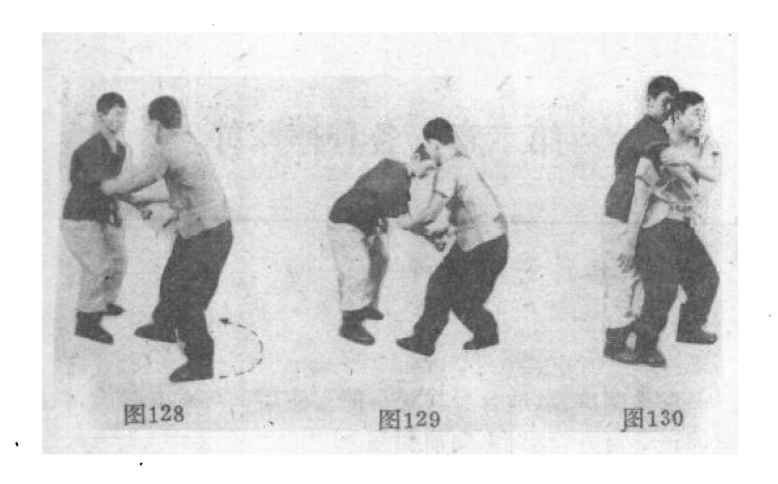


图128　图129　图130

要点:扽臂有力,背摔猛。

B. 掴臂揣

两手掴拿对方右臂,右手掐拿对方的右肘猛向上提掀,同时左脚背步(图 132);迅速向左转身,左手掳住对方右臂,同时右手按住对方右膝关节的外侧,接着躬身背对方,同时左手向下掳拉(参照图 131)。

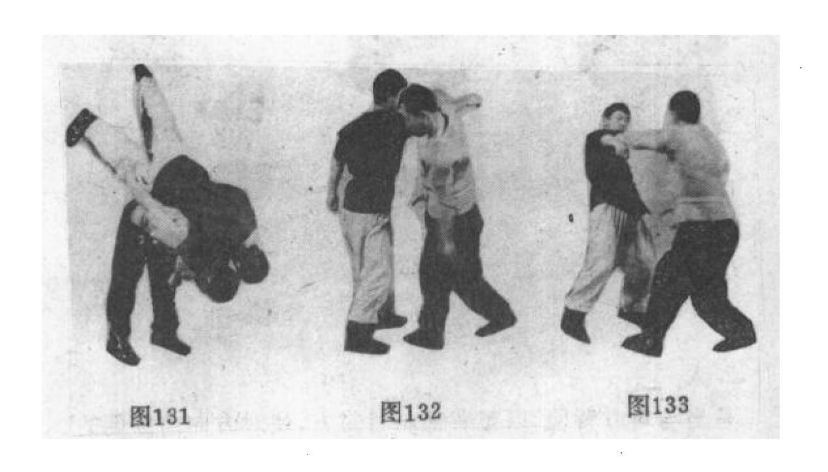
要点:掴臂、转身、背摔要快速连贯。

②捅揣

A. 揣擢

左手揪抓对方右小袖(或直门、中心带),右手闭住对方左臂;左手猛向前一捅,同时左脚背步(图 133);借对方欺胸迎

扑(注)之势,迅速向左转身,同时左手用力回拉,右手按住对方右膝关节的外侧,接着躬身背对方,同时左手向下拉(图134)。


图131 图132 图133

注:"期胸迎扑"就是向前扑身。以下皆同此意。

要点:捅、拉有力、背摔猛。

B. 抱臂揣

与揣擢的进攻动作基本相同。转身后,右手经对方右腋下穿过抱其臂,在背对方的同时,双手向下(掳)拉(图 135)。

③耘揣

左手反挂对方直门(或揪直门、偏带、底岔),右手闭住对方左臂,左手向右一耘,同时左脚背步(图 136);迅速向左转身,同时右手按住对方右膝关节的外侧;接着躬身背对方,同时左手向下拉(翻腕变成正把)(图 137)。

要点:耘、拉有力,背摔快。


图134 图135 图136

2. 人

是当与对方背脸，以腰背部斜背对方，使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 卧步：背卧左步，上身随之左转，背对方。

B. 背步：左脚背步，向左转身背对方。

C. 盖步：左脚盖步，向右转身背对方。

②我方右架，对方左架

A. 滑步：右脚向前一滑，左脚也随之滑动，两脚分别落在对方两脚的前面，向左转身背对方。

B. 背步：先上右步，落在对方右脚前面，然后左脚背步，向左转身背对方。

C. 盖步：先上左步，落在对方左脚前面，然后右脚盖步，向左转身背对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①耘入

A.叉臂入:

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带),右手叉在对方左腋下,并用头部的右侧面挤住对方头部的右侧面,两手猛然向右一耘,同时向左一走跤架(图 138);趁对方身体重心移动之际,立即背卧左步,上身随之左转,塞腰、进胯、臀部紧挨对方小腹(图 139);接着低头背对方(拱臀、崩腿、犯擦(注),目视左后下方),同时左手向左下方拉,右手捂按对方的头部(图 140)。

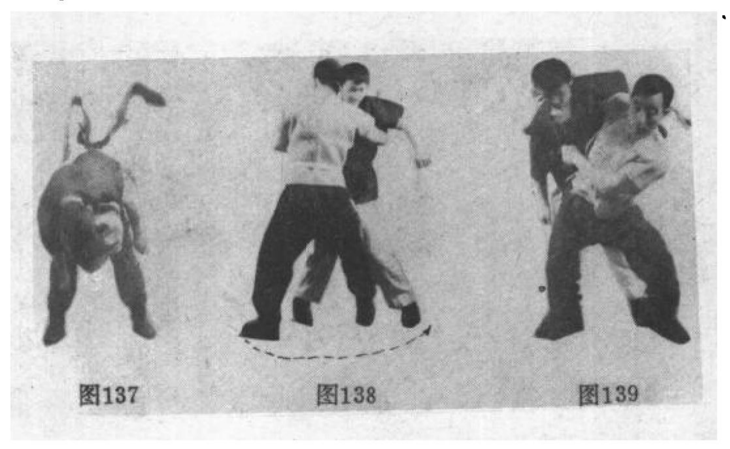


图137　图138　图139

注:"犯擦"和进攻跤绊里的"揣"的"拉擦"意思相同。此是北京地方跤术用语。

要点:转身背摔快,叉臂严,按头狠。

B.盖后带入:(适合身高力大的人使用)

左手揪抓对方直门(或小袖),右手盖抓对方后带,两手用

力往怀中拢抱，猛然向右一耘，同时向左一走跤架，迅速背卧左步，上身随之左转；接着低头背对方，同时左手向左下方拉，右手用力向上提掀(图 141)。

要点：转身背摔快，右手抓紧对方后带，在背对方时用力提掀。

C. 抠后带入：与盖后带入的进攻方法基本相同，适合身材矮小的人使用。

底手的抓把部位是偏带(或小袖、直门)，上手的抓把部位是抠抓对方后带，背卧底步时尽量矮身(图 142)。

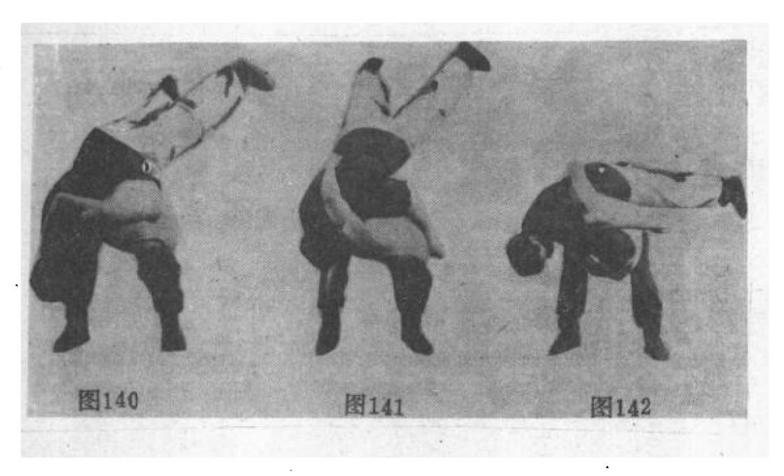


图140　图141　图142

D. 反夹臂入：

左手掀抓对方右小袖，右手经对方右肩掀抓对方后带，两手猛然向右一耘，同时左脚背步，迅速向左转身，用右臂夹紧对方右上臂(紧挨肩部的位置)(图 143)；接着低头背对方，同时左手向左下方拉，右手向斜上方提掀(图 144)。

要点：耘拉有力，背摔快。

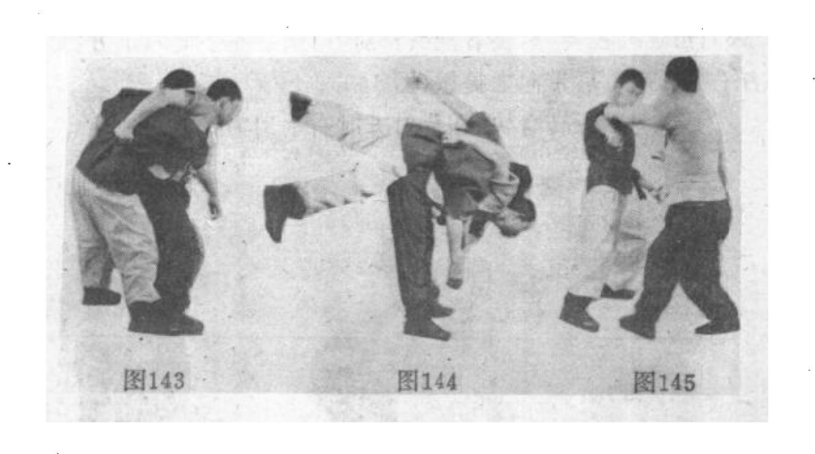


图143　　图144　　图145

②捅手夹脖入

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手向前用力一捅，同时左脚背步（图 145）；借对方欺胸迎扑之势，立即向左转身背对方，同时左手向左下方拉，右肘夹住对方脖颈往下卷（图 146）。

要点：捅、拉有力，背摔猛。

③掖手夹脖入

左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖，同时左脚背步（图 147）；迅速向左转身；右手立即撒开抓腕改为夹脖背对方（参照图 146）。

要点：挽腕、掖手有力，背摔快。

④散手入

A. 掴臂入：

两手掴拿对方左臂，左手掐拿对方左肘向上提掀，趁势右手抠抓对方后带（或抠扒对方右腰侧），同时左脚背步（图

148)；迅速向左转身，接着低头背对方，同是左手向左下方拉，右手抠紧对方后带向上提掀(图 149)。

要点：捯臂、转身快，在背对方时右手用力提掀。

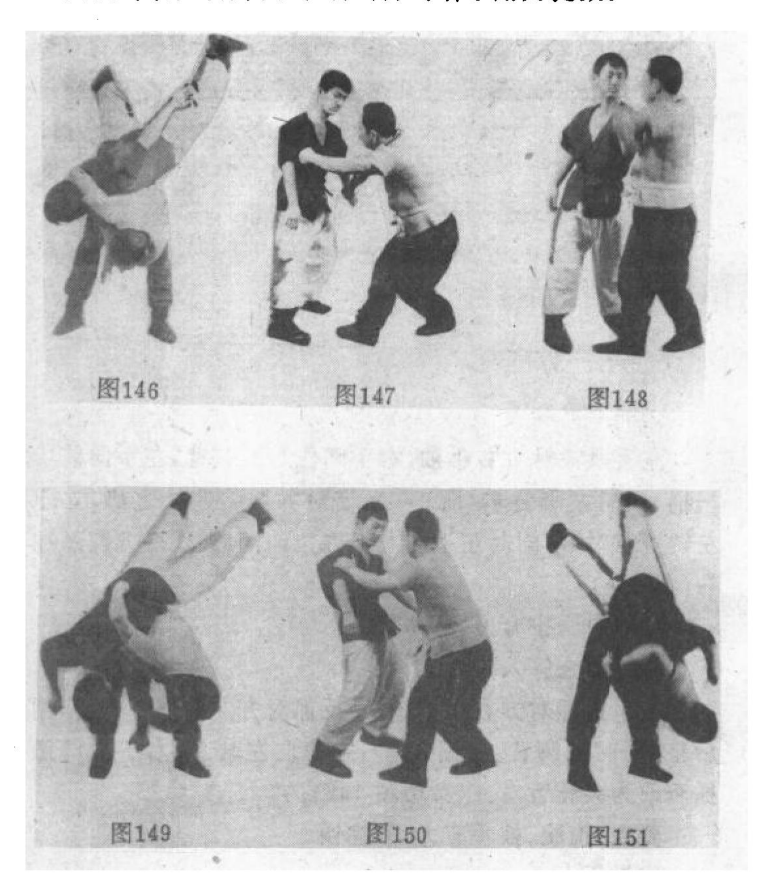


图146 图147 图148

图149 图150 图151

B. 散手夹脖入：

双方出架一交手，迅速以两手分别推按对方两上臂，同时左脚背步(图 150)；迅速向左转身，左手掳住对方右上臂，右肘夹住对方脖颈，接着低头背对方，同时左手掳紧对方右臂向左下方拉，右肘夹紧对方脖颈向下卷(图 151)。

要点：背步、转身、背摔要快速连贯。

3. 崩

是当与对方背脸，以臀部撞击对方的小腹，两手配合崩抖，使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 背步：左脚背步，向左转身崩对方。

B. 盖步：左脚盖步，向右转身崩对方。

②我方右架，对方左架

盖步：先上左步，落在对方左脚前面，然后右脚盖步，向左转身崩对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①捆臂崩(俗名胯崩)

两手捆拿对方左臂(图 152)，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，趁势右手抠抓对方后带同时左脚背步(图 153)；迅速向左转身、塞腰、进胯，以右臀部撞击对方的小腹(崩腿、拉擦)，同时左手向左前方带拉，右手配合向前抛送(两手形成崩抖)，尽量长腰、甩脸(图 154)。

要点：捆臂、转身动作要快，崩腿有力并与两臂的抖动协调一致。


图152　图153　图154

②捅手崩

A. 挎带崩：

左手反挂对方直门（或揪直门、小袖、偏带）右手揪抓对方左偏带，两手向前用力一捅，同时左脚背步；借对方欺胸迎扑之势，迅速向左转身，以右臀部撞击对方的小腹，同时两手向左前方带拉（左手翻腕变成正把），尽量长腰、甩脸（图 155）。

要点：捅、拉有力，转身崩腿猛。

B. 抠后带崩：

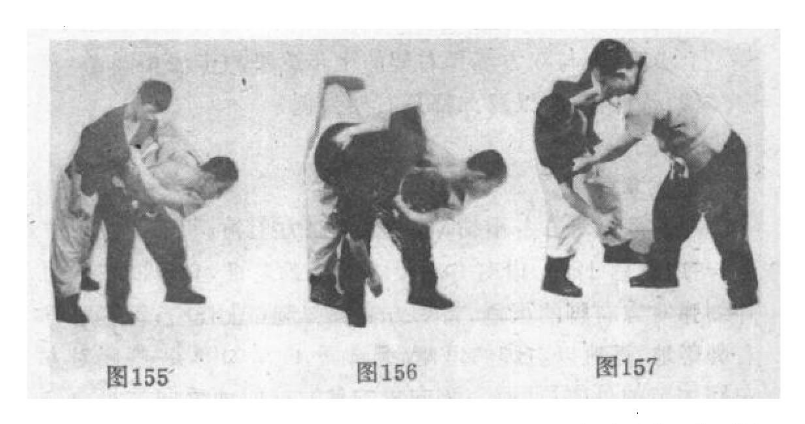
左手揪抓对方直门（或小袖、偏带），右手闭住对方左臂；左手向前用力一捅，同时左脚背步；借对方欺胸迎扑之势，迅速向左转身，以右臀部撞击对方的小腹，同时左手向左前方拉，右手迅速抠抓对方后带配合向前抛送，尽量长腰、甩脸（图156）。

要点：捅门有力，崩腿猛并与两臂的抖动协调一致。

4. 拦踢

是与对方对脸，以右（左）脚的内侧拦踢对方左（右）踝关节的外侧（个别踢除外），使对方向侧前滚倒的技术。

由于拦踢的具体方法不同，因此拦踢可以分为弹踢、冲踢和泼脚三种。


图155　图156　图157

弹踢：先用左（右）脚弹对方的右（左）脚，然后以右（左）脚拦踢对方左（右）踝关节的外侧。

冲踢：先用左（右）腿冲入对方裆中，然后以右（左）脚拦踢对方左（右）踝关节的外侧。

泼脚：先使左（右）脚落在对方右（左）脚的外侧，然后以右（左）脚拦踢对方。

泼脚的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 弹踢：左脚弹对方右脚，右脚拦踢对方。

B. 上步冲踢：左脚上步，落在对方右脚的内侧，右脚拦踢对方。

C. 上步泼脚：左脚上步，落在对方右脚的外侧，右脚拦踢对方。

D. 撤步泼脚：先上左步，落在对方右脚的外侧，再右脚撤

步，并配合手法迫使对方左脚向前挪步，右脚拦踢对方。

E. 原地泼脚：左脚直接拦踢对方右踝关节的外侧。

②我方右架，对方左架

上步泼脚：与双方都是右架的上步泼脚的步法相同。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①撤手踢

A. 大拿弹踢：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向左下方猛一撤按(图 157)；借对方向反方向犟劲之机，立即以左脚的外侧弹对方右脚的里侧，将对方右脚弹起(图 158)；不等对方右脚落地，迅速以右脚的里侧(绷脚面，向里勾脚尖)拦踢对方左踝关节的外侧(此时左脚向里拧钻)，同时两手向右用力挣拧(将对方踢起之时，两手翻把，扭身一亮)(图 159)。



图158　　图159　　图160

要点：撤按猛，弹腿、拦踢要快速连贯。

B. 大拿冲踢：

左手揪抓对方右小袖(或偏带、底岔)，右手揪抓对方上领，两手也是向左下方猛一撤按；借对方向反方向犟劲之机，

立即左脚上步左腿冲入对方裆中(迫使对方右脚离地)(图160);趁对方身体重心不稳之机,迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时两手向右用力挣拧(参照图 159)。

要点:冲腿猛,趁对方身体重心不稳不机,迅速拦踢对方。

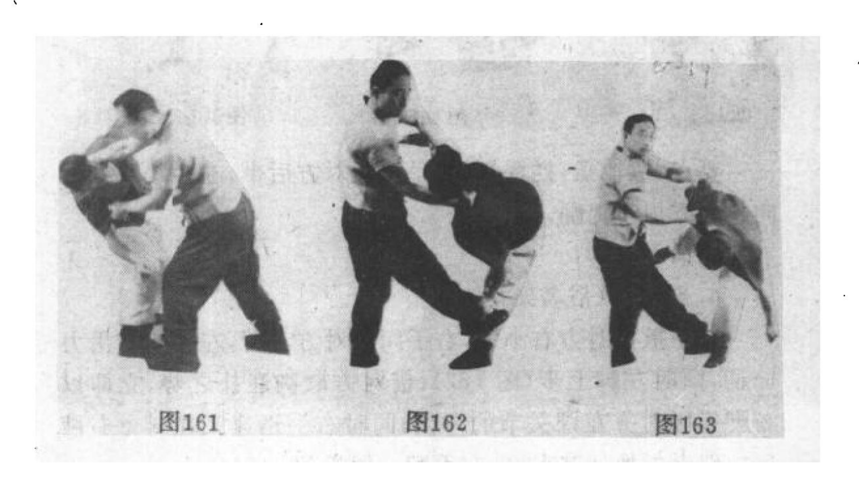
C. 大拿泼脚:

与大拿冲踢的抓把部位相同。两手抓把后还是向左下方猛一揿按。在揿按对方的同时左脚上步,与大拿弹踢和大拿冲踢不同。弹踢和冲踢是先揿按后弹腿或冲腿,泼脚是揿按与上步同时进行(图 161);借对方向反方向犟劲之机,迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时两手向右用力挣拧(图 162)。

要点:揿按猛,拦踢快,挣拧有力。

D. 偏门泼脚:

其它动作与大拿泼脚相同。只是将右手的抓把部位改为揪抓偏门,在以右脚拦踢对方的同时,右手用力向右下方拉拽,左手配合捅送(图 163)。


图161　　图162　　图163

E. 抱脖泼脚：

前面的进攻动作与大拿泼脚相同。在以右脚拦踢对方的同时，迅速右手松开揪领搂住对方的脖颈向斜上扳，左手配合捅送（图 164）。

F. 亮踢（泼脚）：

左手揪抓对方右小袖，右手盖抓对方后带，两手向左下方猛一撤按（右臂狠压对方的腰背部），同时左脚上步（图 165）；借对方挺身直腰之际，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向斜上方用力提翻，左手配合捅送（图 166）。

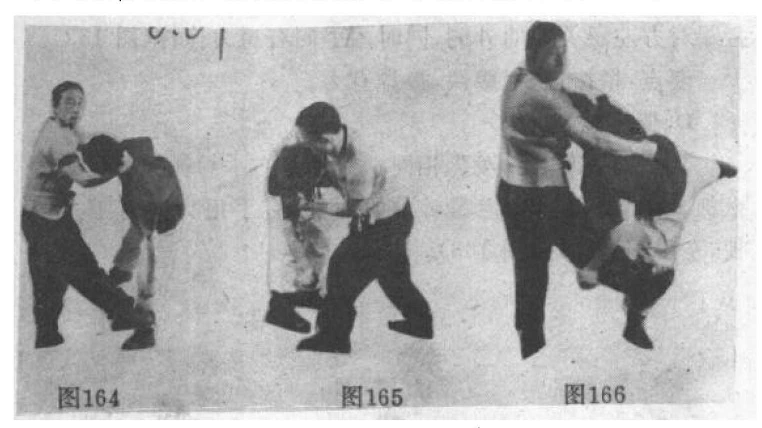


图164　图165　图166

要点：撤按猛，拦踢快，右手抓紧对方后带，在拦踢对方时向斜上方用力提翻。

②捅手泼脚：

A. 架臂踢（俗名架梁脚）：

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手向前用力一捅，同时左脚上步（图 167）；借对方欺胸迎扑之势，立即以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手迅速叉在对方右腋下向斜上方搀架其上臂，左手配合捅送（图 168）。

要点：捅袖有力，拦踢快，架臂猛。

B. 抹脖踢(俗名抹脖脚)：

前面的进攻动作与架臂踢相同。借对方欺胸迎扑之势，迅速以右脚拦踢对方左脚脚面以上的部位，同时以右手手掌向斜下方抹按对方后脑偏里侧的部位，左手配合捅送(图 169)。



图167　　图168　　图169

要点：捅袖有力，拦踢快，抹脖狠。

C. 抹脖里冲子：

其它动作与抹脖踢相同，只是拦踢对方的身体部位不同。以右脚拦踢对方右踝关节的里侧(图 170)。

D. 掳臂踢：

前面的进攻动作与架臂踢相同。借对方欺胸迎扑之势，立即以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手掳住对方左上臂往回猛拉，左手配合捅送(图 171)。

要点：捅袖有力，拦踢快，掳臂猛。

E. 揪门(袖)踢：

右手揪抓对方直门(或小袖)，左手闭住对方右臂，右手向前猛一捅，同时左脚上步；借对方欺胸迎扑之势，迅速以右脚

拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手用力往回拉，左手从对方身后猛推其右肩（以助于右手的拉力）（图 172）。

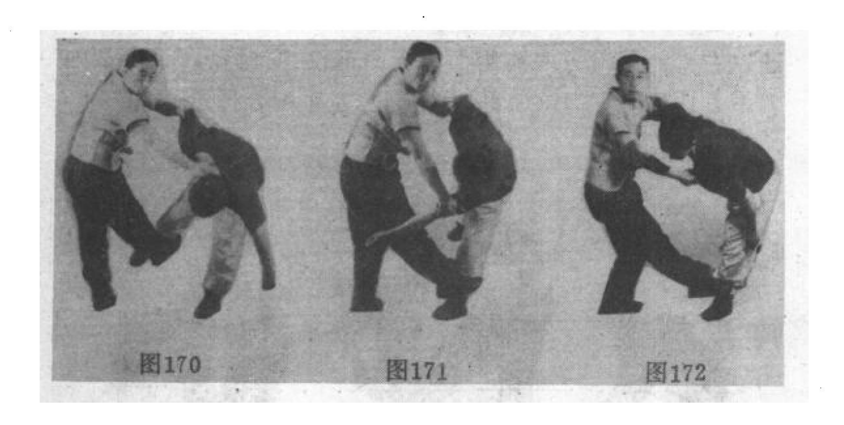


图170　图171　图172

要点：捅、拉有力，拦踢快，推肩猛。

F. 提踢：

其它动作与揪门踢相同。将右手的抓把部位改为揪抓对方中心带，在拦踢对方的同时，右手用力向上提带（图 173）。

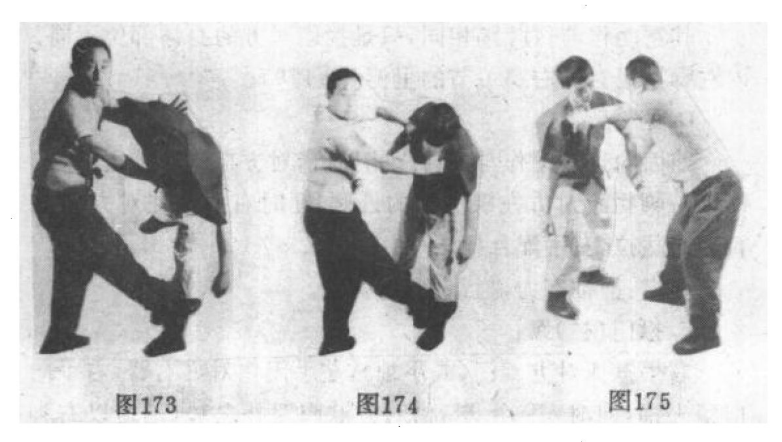


图173　图174　图175

G. 双揪门踢：

两手分别揪抓对方左右直门，向左上方猛一捅，同时左脚上步；借对方欺胸迎扑之势，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手用力往回拉，左手配合旋拧（图 174）。

要点：捅门有力，拦踢快并与拉、拧动作协调一致。

③掖手泼脚

A. 搁踢：

左手反挂对方直门（或揪上领、直门、小袖、偏带），右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖（图 175）；迅速右手撤手抓腕及时插在对方左腋下，向斜上方猛搁其上臂，趁势左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时左手配合向左下方拉拽（翻腕变成正把）（图 176）。

要点：挽腕、掖手有力，拦踢快，搁臂猛。

B. 叉踢

左手揪抓对方直门（或小袖、偏带），右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖；趁势左脚上步，同时迅速右手撤开抓腕叉在对方左腋下，向右后上方一拨对方左臂，趁势以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时左手配合捅送（图 177）。

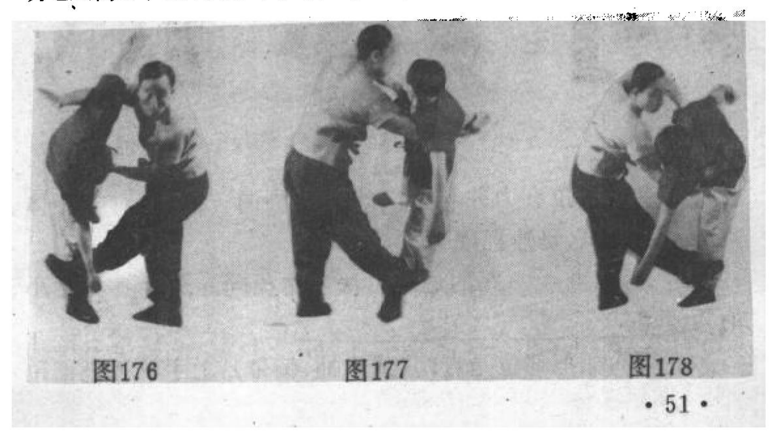


图176　　图177　　图178

要点：挽腕、掖手有力，叉臂，拦踢快。

C. 叉撤踢：

其它动作与叉踢相同，只是在以右脚拦踢对方的同时，右手及时垂肘、撤手(图 178)。

④耘手泼脚：

A. 大拿踢：(适合身高力大的人使用)

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领(图 179)，两手向右猛一耘，同时左脚上步(图 180)；紧接着两手用力往回带拉，同时右脚撤步，对方因被耘、拉使身体重心前移，被迫用左脚向前挪步(图 181)；趁对方身体重心不稳之机，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时两手向右用力挣拧(参照图 162)。

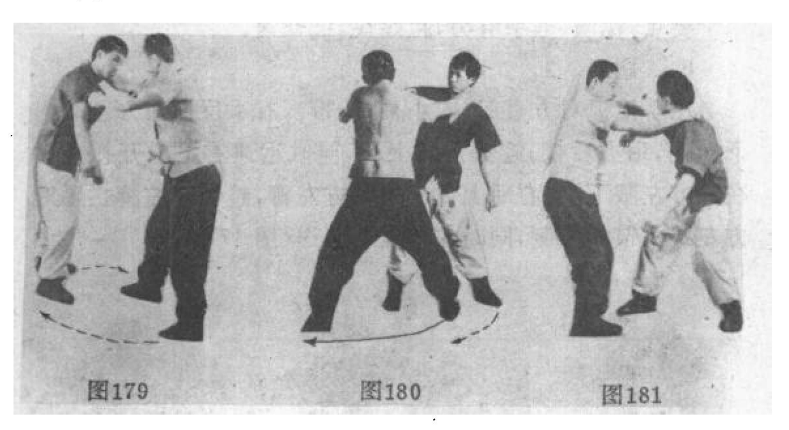


图179　图180　图181

要点：耘、拉有力并与步法的变换协调一致，趁对方身体重心不稳之机，迅速拦踢对方。

B. 叉踢：与大拿踢的进攻方法基本相同。适合身材矮小的人使用。

底手的抓把部位是直门(或小袖、偏带)，上手的抓把部位

是叉在对方左腋下，在以右脚拦踢对方的同时，上手向侧后上方用力一拨对方的左上臂(参照图 177)。

⑤扽袖架臂踢(泼脚)

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手往回猛一拉扽，同时左脚上步(图 182)；借对方夺臂仰身之机，迅速用右手叉在对方右腋下，向斜上方搀架其上臂，迫使对方身体重心前移(图 183)；然后趁势以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时左手配合捅送(图 184)。

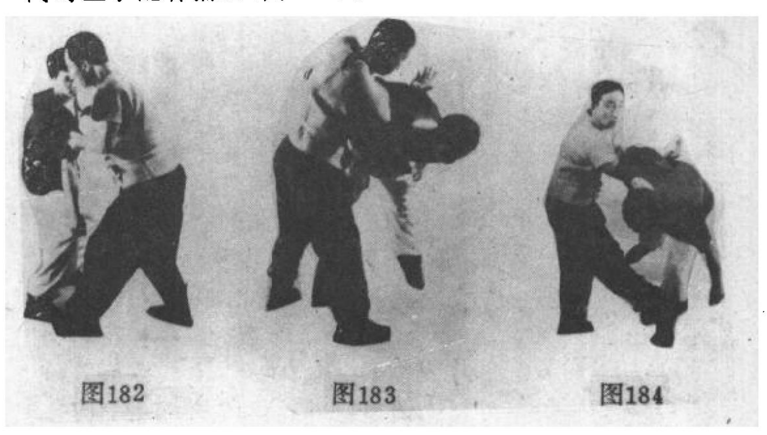


图182　　图183　　图184

要点：借对方夺臂仰身之机，迅速架臂；趁对方身体重心前移之机，迅速拦踢对方。

⑥掂手冲踢

掂手是不常用的一种手法。它的动作要领是：两手抓把后用力向上提拔，使对方身体重心升高，然后使绊进招摔对方。掂手只限于拦踢使用。

A. 掂踢：

两手揪抓对方中心带(两手之间稍有空隙)，突然向上猛一提，同时左脚上步左腿冲入对方裆中(图 185)；趁对方身体

重心不稳之机，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时两手向斜上方用力提拉（图 186）。

要点：提带有力，冲腿猛，并能协调一致；拦踢快。

B. 端踢：（适合身高力大者使用）

两手手心朝上分别揪抓对方左右偏带，突然向上用力一端，同时左脚上步左腿冲入对方裆中；趁对方身体重心不稳之机，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时两手向斜上方端送，横着一撤（图 187）。

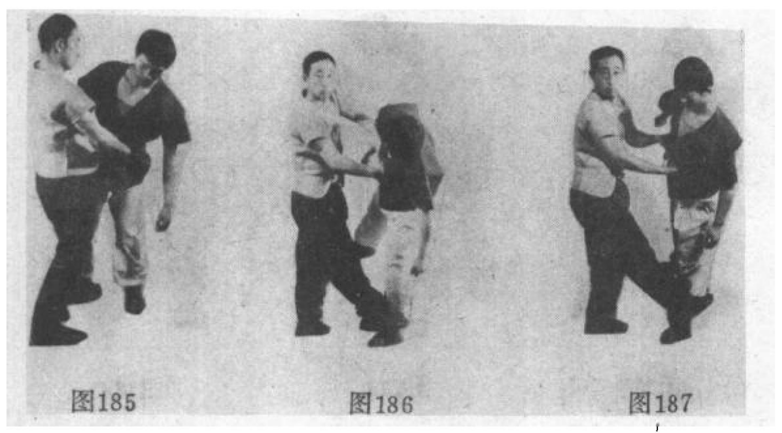


图185　　图186　　图187

要点：两手抓紧对方偏带用力上端并与冲腿协调一致，拦踢快。

⑦散手泼脚

A. 捧臂踢：

左手抓握对方右腕，右手闭住对方左臂，左手向左后下方猛一扽腕，同时左脚上步；借对方夺臂直腰之际，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手捧住对方右上臂向斜上方托送（图 188）。

要点：扽腕、捧臂有力，拦踢快。

B. 搀臂踢：

其它动作与捧臂踢相同。在以右脚拦踢对方的同时，以右肘向斜上方搀架对方的右上臂（图 189）。

C. 捯臂踢：

两手捯拿对方右臂，右手掐拿到对方的右肘往回猛拉，同时左脚上步（图 190）；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，



图188　　图189　　图190

同时左手从对方的身后猛推其右肩（助于右手的拉力）（图 191）。

要点：捯臂、拦踢的动作要快。

D. 捯臂抱脖踢：

两手捯拿对方左臂，左手掐拿对方的左肘向左下方拉，趁势右手搂住对方的脖颈，同时左脚上步；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手搂紧对方的脖颈向斜上扳，左手配合向左下方拉（图 192）。

要点：捯臂、拦踢的动作要快，抱脖紧。

E. 捯臂抠腰踢：

其它动作与捯臂抱脖踢相同，只是将右手的抓把部位改

为抠抓对方的后带，在拦踢对方的同时，右手抠紧对方的后带向斜上方提翻（图 193）。


图191　图192　图193

F. 抓腕踢：

双方出架一交手，迅速以右手抓握对方右腕往回猛一拉扽，同时左脚上步；立即以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时左手迅速掐拿对方右肘配合往回掳拉（图 194）。

要点：抓腕、拦踢动作要快，扽腕猛。

5. 倒脚

倒脚是与对方对脸，以脚踢对方的脚跟，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

一般在双方都是右架或左架时使用此绊。如果双方都是架：以左脚直接踢对方。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①飞逮子

双方出架一交手，迅速以右手推挡对方右腕，待对方回肘

反推挡之际(此时对方身体重心移至右腿);立即飞起左脚兜踢对方的右脚跟(踢时先提膝后摆小腿,勾脚尖要有兜劲),同时右脚向外拧钻,两臂自然摆动(图 195)。

要点:兜踢猛而有力,动作干脆利索。

②掴臂抹眉踢

两手掴拿对方右臂,右手掐拿对方的右肘往怀中带拉;借对方夺臂后仰之机,迅速以左手横抹对方的前额(两臂形成横撕),趁势用左脚扫踢对方的右脚跟(或左脚跟)(图 196)。

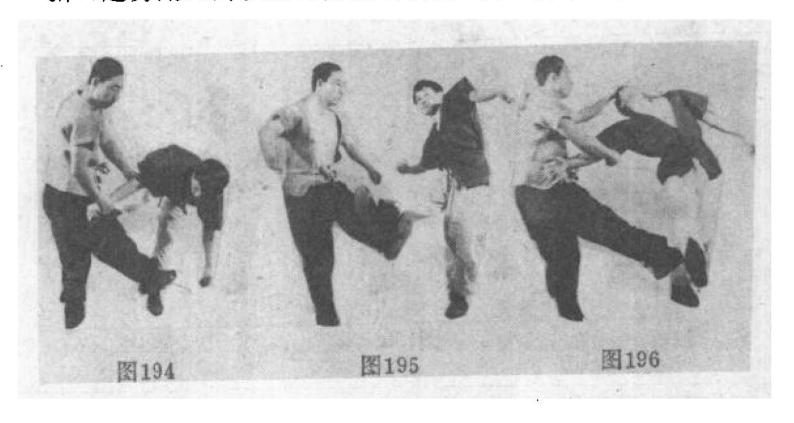


图194　图195　图196

要点:借对方夺臂后仰之机,迅速横抹对方,扫踢猛。

6. 弹拧

此是与对方背脸,以右(左)脚弹对方左(右)踝关节的里侧,上把配合拧按,使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

我方右架,对方无论左架或右架。我方均是左脚背步,右脚弹对方,上身随之左转。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①散手弹拧

A.垛腕弹拧：

双方出架一交手，趁对方不备；迅速以两手抓握对方右腕(右手在前、左手在后)(图 197)，猛然向左一抡对方右臂，同时左脚背步(图 198)；趁对方身体重心不稳之机，立即以右脚的外侧(或脚跟)弹对方左踝关节的里侧(此时左脚向外拧钻)，上身随之左转，同时两手向左下方用力拉扽(图 199)。

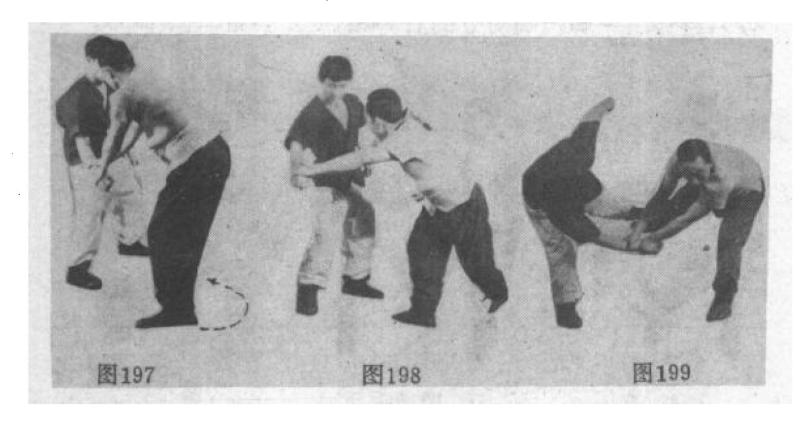


图197　图198　图199

要点：弹腿快，扽臂有力。

B.按脖弹拧：

双方出架一交手，突然左手拢住对方右上臂，同时左脚背步；迅速以右脚弹对方左踝关节的里侧，上身随之左转，同时右手向下按压对方的脖颈，左手配合向左下方掳拉(图 200)。

要点：弹腿快，按脖狠。

②捅手弹拧：

A.大拿弹拧：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向前用力支捅，同时左脚背步(图 201)；借对方向前扑身之际，迅速以

右脚弹对方左踝关节的里侧，上身随之左转，同时两手向左前方用力拧按（图 202）。



图200　　图 201　　图 202

要点：捅、拧有力，弹腿猛。

B. 偏门弹拧：

与大拿弹拧的摔法基本相同。底手抓把部位不变，上手改揪偏门，两手向斜上方用力一捅，同时左脚背步；在弹对方时，也是两手向左前方用力拧按（图 203）。

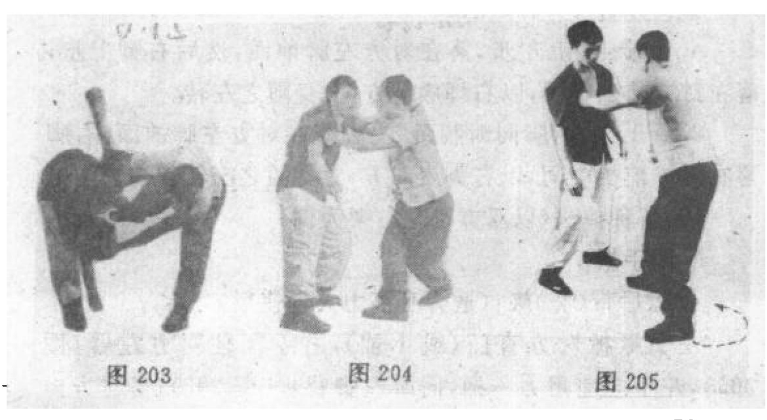


图 203　　图 204　　图 205

③耘手弹拧

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右一耘横，同时左脚背步（图 204）；借对方向反方向犟劲之机，迅速以右脚弹对方左踝关节的里侧，上身随之左转，同时两手向左前方用力拧按（参照图 202）。

要点：耘、拧有力，弹腿快。

7. 崴

是与对方背脸，以整个右（左）脚作为轴，依靠脚的拨挡力崴对方的左（右）腿，使对方向侧前滚倒的技术。

（1）步法说明

①双方都是右架

A. 背步：左脚背步，以右脚崴对方，上身随之左转；

B. 盖步：左脚盖步，落在对方前裆中间，以左脚崴对方，上身随之右转；

C. 跳盖步：两脚同时腾跳，左脚落在对方前裆中间，右脚落在比原处略偏后的位置，以左脚崴对方，上身随之右转。

②我方右架，对方左架

A. 上步：先上左步，落在对方左脚前面，然后右脚上步，落在对方前裆中间，以右脚崴对方，上身随之左转。

B. 跳上步：两脚同时腾跳，左脚落在对方左脚前面，右脚落在对方前裆中间，以右脚崴对方，上身随之左转。

（2）各种摔法（以双方都是右架为例）

①捅手崴

A. 盖后带（契）崴：（适合身高力大者使用）

左手揪抓对方直门（或小袖），右手闭住对方左臂（图 205），左手向前用力一捅，同时左脚背步（图 206）；借对方向

前扑身之际，立即以右脚崴对方的左腿（以右脚为轴，迅速以两脚向左拧钻），上身随之左转（右胯紧挨对方左大腿的里侧，尽量长腰、甩脸），同时左手向左拉，右手迅速盖抓对方后带（契）向左横臂挥摆（图 207）。

要点：捅门、横臂有力，钻脚狠。

B. 揪门（袖）崴：

右手揪抓对方直门（或小袖），左手闭住对方右臂，右手向前用力一捅，同时左脚背步；借对方向前扑身之际，立即以右脚崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手迅速抓握对方左腕向左拉，右手配合横肘支对方左臂（图 208）。



图 206　　图 207　　图 208

要点：捅门、支臂有力，钻脚狠。

C. 跳步双揪门崴：

两手分别揪抓对方左右直门，向前用力一捅（图 209）；借对方向前扑身之际，迅速两脚同时腾跳，运用跳盖步左脚落在对方前裆中间崴对方的右腿，上身随之右转，同时两手向右用力带拉（图 210）。

要点：捅、拉有力，跳步钻脚快。

②散手崴

A. 掴臂崴

两手掴拿对方左臂，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，趁势右手抠抓对方后带，同时左脚背步（图 211）；迅速以右脚崴对方的左腿，上身随之左转，同时两手向左拉（图 212）。


图 209　　图 210　　图 211

要点：掴臂快，钻脚狠并与两臂用力协调一致。

B. 跳步挎（挂）带崴：

双方出架一交手，迅速以右手抓握对方右腕，紧接着用左手揪抓对方右偏带（或中心带），此时圈住了对方的右臂（图 213）；立即两脚同时腾跳，运用跳盖步以左脚崴对方的右腿，上身随之右转，同时右手抓紧对方右腕向右拉，左手向上用力


图 212　　图 213　　图 214

提带(图 214)。

要点：跳步钻脚快，拉、提有力。

8. 勾

此是与对方背脸，以右(左)腿勾对方的左(右)腿，使对方向前翻倒的技术。由于勾腿的具体方法不同，因此勾可以分为立勾、撩勾和挑勾三种。

立勾：以腿入裆缠绕对方的腿，再往起勾。

撩勾：直接扔腿入裆，勾住对方的腿往上撩。

挑勾：先往前摆腿(败步或盘腿)，再扔腿入裆，勾住对方的腿尽量上挑。

撩勾的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 背步(立勾、撩勾)：左脚背步，向左转身，用右腿勾对方。

B. 盖步(撩勾)：左脚盖步(不落地)，上身随之右转，用左腿勾对方。

C. 败步(挑勾)：先背左步，向左转身，然后右脚败步，用右腿勾对方。

D. 跳背步(撩勾)：两脚同时腾跳，在空中向左转身，左脚落在右脚原处右侧略偏后的位置，右腿直接勾对方。

②我方右架，对方左架

A. 上步(撩勾)：左脚上步，落在对方左脚前面，右腿勾对方，上身随之左转。

B. 跳上步(撩勾)：两脚同时腾跳，在空中向左转身，左脚落在对方左脚的前面，右腿直接勾对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①掖手立勾

左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕(图 215)，向下一挽，用力后掖，同时左脚背步(图 216)；立即向左转身，迅速撤开右手的抓腕，用右肘夹住对方的脖颈，同时右腿入裆缠绕对方左腿(图 217)；接着躬身冲天而立，(迅速摘开缠腿、长腰、甩脸)，同时左手向左下方拉，右肘夹紧对方脖颈往下卷(图 218)。

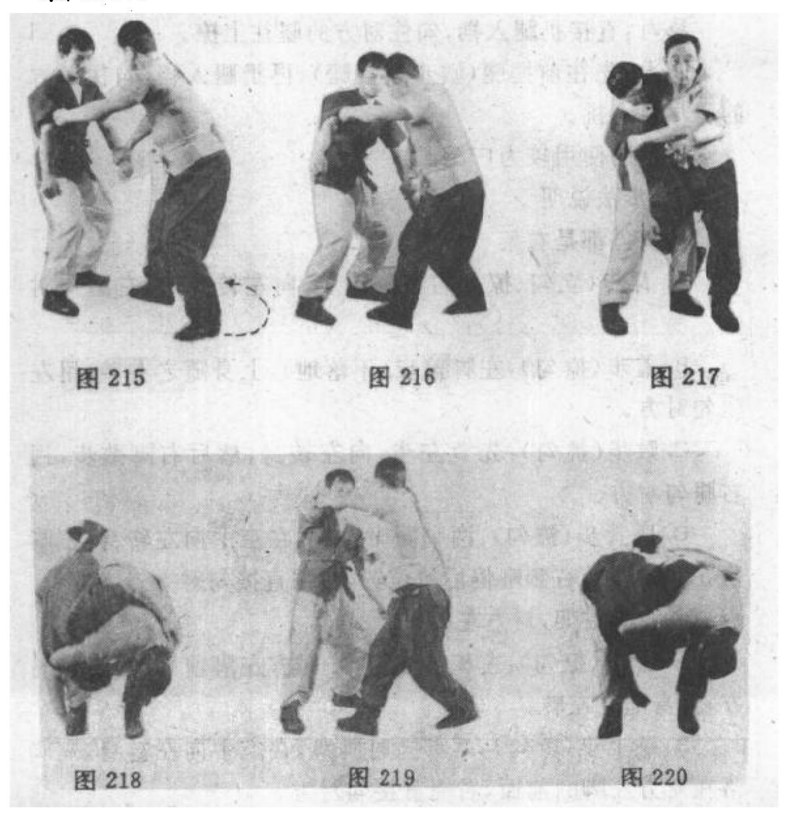


图 215　图 216　图 217

图 218　图 219　图 220

要点：掖手、勾腿有力，夹脖紧并用力卷裹。

②捅手撩勾

A. 夹脖勾：

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手向前猛一捅，同时左脚背步（图 219）；借对方向前扑身之际，立即向左转身，右腿扔腿入裆勾对方（躬身、长腰、甩脸），同时左手向左下方拉，迅速以右肘夹住对方脖颈往下卷（图 220）。

要点：捅、拉有力，夹脖、勾腿快。

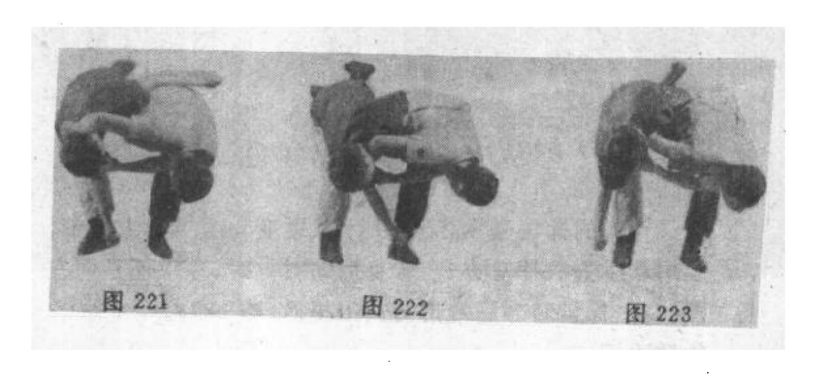
B. 大拿勾：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向前猛一支捅，同时左脚背步；借对方向前扑身之际，立即向左转身，右腿扔腿入裆勾对方，同时左手向左下方拉，右手用力向下按（图 221）。

要点：捅（支）、拉有力，转身勾腿快。

C. 偏门勾：

与大拿勾的摔法基本相同。底手抓把部位不变，上手改揪对方偏门，两手向斜上方猛一捅，是时左脚背步；在勾对方时，两手同时向左下方拉（要有裹劲）（图 222）。


图 221　图 222　图 223

D. 挂带勾：

与大拿勾的摔法基本相同。底手揪抓对方直门（或小袖），上手改揪对方中心带，两手向前猛一捅，同时左脚背步；在勾对方时左手还是向左下方拉，右手用力向上提带（图 223）。

③耘手撩勾

A. 叉臂勾：

左手揪抓对方直门（或小袖），右手叉在对方左腋下，头部的右侧面挤住对方头部的右侧面，两手向右一耘横，同时向左一走跤架（图 224）；趁对方身体重心移动之际，立即左脚背步，迅速向左转身（图 225）；接着右腿扔腿入裆勾对方，同时左手向左下方拉，右手捂按对方的头部（图 226）。



图 224　图 225　图 226

要点：叉臂严，耘横有力，勾腿快。

B. 盖后带勾：

与叉臂勾的摔法基本相同。上手叉臂变为盖抓对方后带，也是运用耘手方法摔对方。在转身后勾对方时，左手还是向左下方拉，右手抓紧对方后带用力向上提掀（图 227）。

④散手撩勾

A.捯臂勾：

两手捯拿对方左臂，左手掐拿对方左肘往怀中带拉，趁势用右手抠抓对方后带，同时左脚背步（图 228）；立即向左转身，右腿扔腿入裆勾对方，同时左手向左下方拉，右手抠紧对方后带向上提掀（图 229）。



图 227　图 228　图 229

图 230　图 231　图 232

要点：掴臂、转身、勾腿快，上手用力提掀。

B. 揪上领勾：

右手揪抓对方上领，左手闭住对方右臂，左手猛一推对方右臂(图 230)；立即使两脚同时腾跳，运用跳背步在空中向左转身，右腿直接入裆勾对方，同时右手用力向下按(图 231)。

要点：跳步勾腿快，右手用力下按。

⑤败步挑勾

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右猛一耘横，同时左脚背步；迅速向左转身，两手猛一支捅，同时右脚败步(图 232)；借对方向前追腰之际，立即扔右腿挑勾对方，同时左手向左下方拉，右手用力向下按(图 233)。

要点：支捅有力，败步离腰快，勾腿猛。

9. 缠刁

此是与对方背脸，以右(左)腿缠绕对方左(右)腿，将其刁起摔对方，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

一般在双方都是右架或左架时使用此绊。如果双方都是右架：先背左步，向左转身，以右腿缠绕对方左腿，然后左脚蹦步，落在对方两脚中间，右腿刁对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①掖手缠刁

前面的进攻动作与掖手立勾相同(参照图 215、216)。以右腿缠绕对方左腿后，两手向下闷按(图 234)；借对方抬头挺身之际，立即使左脚蹦步(并向里拧钻)，右腿用力将对方左腿刁起(抬脚、窝腿)，向外一摆腿(翻身、长腰)，同时右手抠紧对方的下巴往斜上扳，左手配合捅送(图 235)。



图 233　图 234　图 235

要点：蹦步钻脚快，刁腿有力，右手抠紧对方的下巴往斜上扳。

②耘手缠刁

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右猛一耘横，同时左脚背步；迅速向左转身，右腿入裆缠腿，接着两手向下闷按（图 236）；借对方抬头挺身之际，左脚立即蹦步，右腿用力将对方左腿刁起，向外一摆腿，同时右手向斜上方用力提掀，左手配合捅送（图 237）。



图 236　图 237　图 238

要点:蹦步钻脚快,刁腿、提掀有力,并能协调一致。

10. 扦别

是与对方背脸,以右(左)脚从对方右踝关节的外侧别住其脚跟,并配合两臂的用力,将对方拌倒在地的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

背步:左脚背步,右脚别对方,上身随之左转。

②我方右架,对方左架。

上步:左脚上步,落在对方左脚前面,右脚别对方,上身随之左转。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方偏门,两手向斜上方猛一捅,同时左脚背步;借对方欺胸迎扑之势,迅速两手用力往回拉,同时右腿扦腿别住对方的右脚跟,接着两脚向左拧钻,上身随之左转,同时两臂向左猛一抡抖,尽量长腰,甩脸(图238)

要点:扦腿别脚快,转身、甩脸猛,并与两臂的抡抖协调一致。

11. 别膝

是与对方背脸,以右(左)腿别对方右(左)膝下小腿的外侧,使对方向侧前滚倒的技术。由于别腿的具体方法不同,别膝,可以分为杠别、撩别和抽别三种。

杠别:以腿别住对方膝下,依靠腿的滚杠力将对方颠杠起来,摔对方。

撩别:直接扔腿别挂对方的膝下往上撩。

抽别：先往前摆腿（败步或盘腿），再扔腿别挂对方的膝下，充分运用腿的摆动力摔对方。

撩别的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 背步（杠别、撩别）：

左脚背步，向左转身，用右腿别对方。

B. 盖步（撩别）：

左脚盖步（不落地），上身随之右转，左腿别对方。

C. 败步（抽别）：

先背左步，向左转身，然后右脚败步，右腿别对方。

D. 跳背步（撩别）：

两脚同时腾跳，在空中向左转身，左脚落在右脚原处右侧略偏后的位置，右腿直接别对方。

②我方右架，对方左架

A. 上步（杠别、撩别）：

左脚上步，落在对方左脚前面，右腿别对方，上身随之左转。

B. 跳上步（撩别）：

两脚同时腾跳，在空中向左转身，左脚落在对方左脚前面，右腿直接别对方。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①掖手杠别

左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕（图 239），向下一挽，用力后掖，同时左脚背步（图 240）；立即向左转身，迅速撤开右手的抓腕，用右肘夹住对方的脖颈，同时用右腿别住对方右膝下（图 241）；接着右腿用力滚杠对方的右小腿（长腰、

甩脸），同时左手向左拉，右肘夹紧对方脖颈往下卷（图 242）。

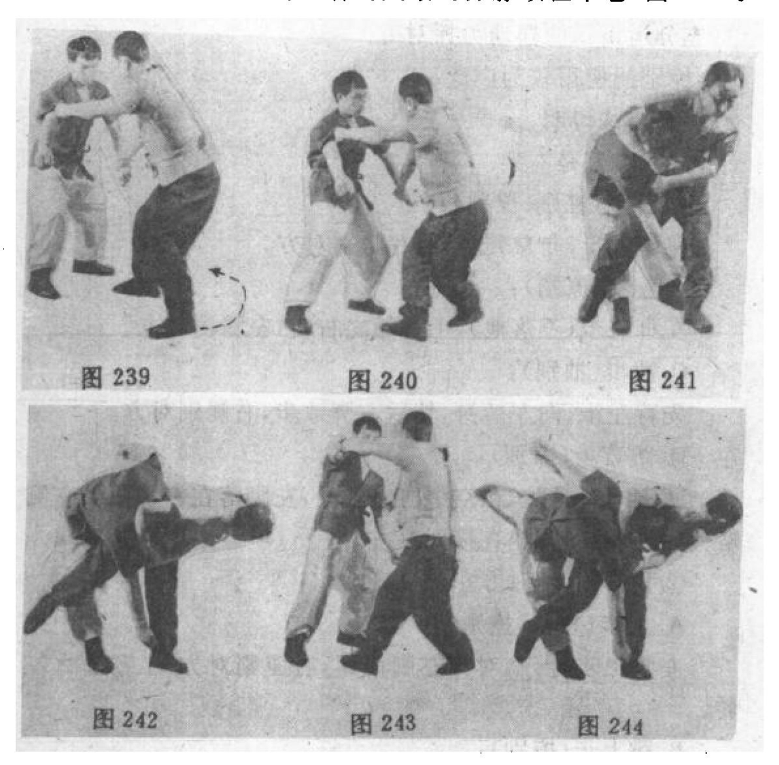


图 239　图 240　图 241

图 242　图 243　图 244

要点：掖手、别腿有力，夹脖紧并用力卷裹。

②捅手撩别

A. 夹脖别：

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手向前猛一捅，同时左脚背步（图 243）；借对方向前扑身之际，立即向左转身，右腿扔腿别挂对方右膝下（此时左脚向处拧钻、左腿绷直、长腰、甩脸，目视对方被别的一脚），同时左手向左拉，迅速以右肘夹住对方脖颈往下卷（图 244）。

要点：捅、拉有力，夹脖、别腿快。

B. 抱臂别：

前面的进攻动作与夹脖别相同。只是在转身后别对方的同时，迅速以右手经对方右腋下穿过抱其上臂（右肩紧贴对方前胸），双手向左下方（掳）拉（图 245）。

要点：捅、拉（掳）有力，别腿快，抱臂紧。

注：在各种别膝中，只有此绊底手的用力方向是斜下方。

C. 手脚别：（适合身材矮小的人使用）

前面的进攻动作与夹脖别相同。在转身后，别对方的同时，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧（肩扛对方右腋下），左手配合向左拉（图 246）。

要点：捅、拉有力，别腿快，按膝狠。

D. 大拿别：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向前猛一支捅，同时左脚背步；借对方向前扑身之际，立即向左转身，右腿扔腿别挂对方右膝下，同时左手向左拉，右手用力向下按（图 247）。

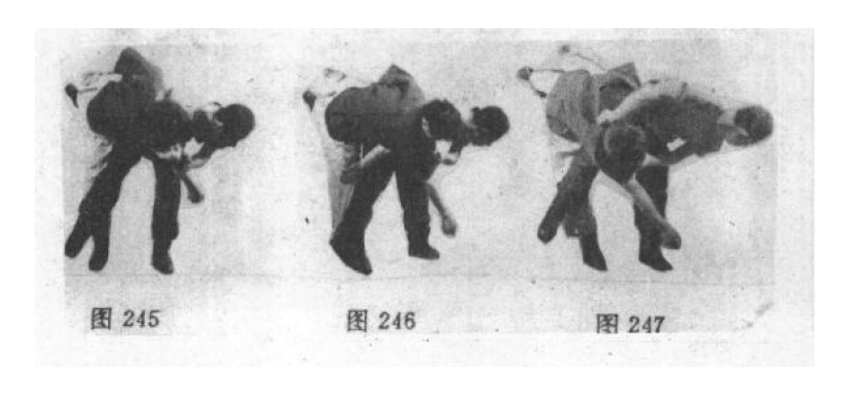


图 245　　图 246　　图 247

要点：捅（支）、拉有力，转身别腿快。

E. 支别：

与大拿别的摔法基本相同。底手抓把部位不变，上手改揪对方偏门，两手向斜上方猛一捅，同时左脚背步，在别对方时，两手先支臂（要有撑力），再同时向左拉（要有裹劲）（图 248）。

F. 挂别：

与大拿别的摔法基本相同。用底手揪抓对方直门（或小袖），上手揪抓对方中心带，也是两手向前猛一捅，同时左脚背步；在别对方时，左手还是向左拉，右手用力向上提带（图 249）。

G. 盖步揪袖别：

左手揪抓对方右小袖（下边），右手揪抓对方直门，两手向前猛一捅，对方误以为要踢泼脚，往后一排身（图 250）；便趁势迅速出左脚盖步（不落地），上身随之右转，以左腿别挂对方左膝下，同时右手向右拉，左肘猛支对方的右臂（图 251）。



图 248　　图 249　　图 250

要点：盖步别腿快，支臂猛。

③耘手撩别

A. 叉臂别：

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，右手叉在对方左腋下，头部的右侧面挤住对方头部的右侧面，两手向右猛一耘横，同时向左一走跤架(图 252)；趁对方身体重心移动之际，立即用左脚背步，迅速向左转身(图 253)；接着右腿扔腿别挂对方右膝下，同时左手向左拉，右手猛搁对方的左上臂(图 254)。


图 251　图 252　图 253

要点：叉臂严，耘横有力，别腿快。

B. 盖后带别：(适合身高力大的人使用)

左手揪抓对方直门(或小袖)，右手盖抓对方后带，两手用力往怀中拢抱，猛然向右一耘横，同时向左一走跤架；立即左脚背步，迅速向左转身；接着右腿扔腿别挂对方右膝下，同时左手向左拉，右手用力向上提掀(图 255)。

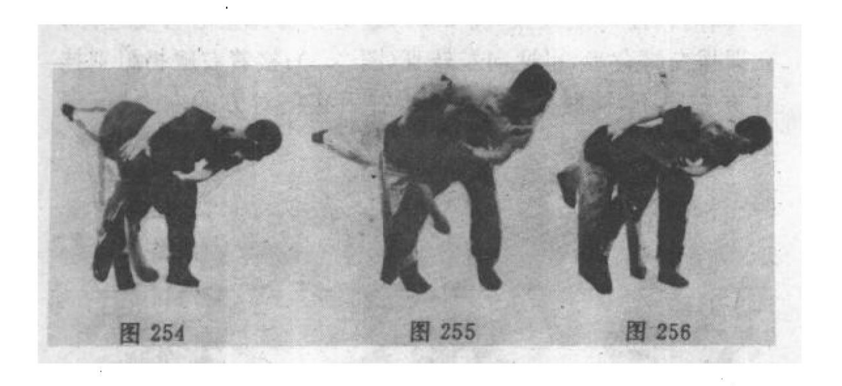
要点：转身别腿快，在别对方时，右手抓紧对方后带用力提掀。

C. 抠后带别：

此技与盖后带别的进攻方法基本相同。适合身材矮小的

人使用。

底手的抓把部位是偏带(或直门、小袖),上手的抓把部位是抠抓对方后带,在背步、转身的过程中尽量矮身(图 256)。


图 254　　图 255　　图 256

D. 双操带别:

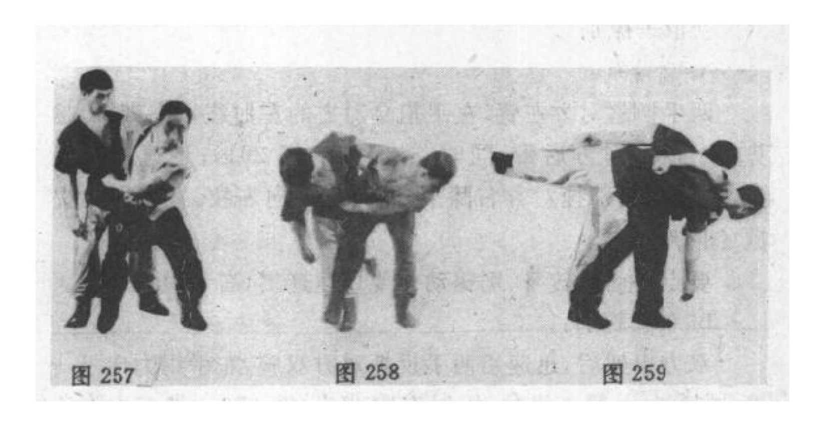
两手分别揪抓对方左右偏带(紧挨中心带两侧的部位),两手猛然向右一耘横,同时左脚背步,迅速向左转身,同时两手用力往回拉(右臀部紧挨对方小腹)(图 257);接着右腿扔腿别挂对方右膝下,同时左手向左拉,右手用力向上提带(图 258)。

要点:耘、拉有力,转身别腿快,在别对方时右手用力提带。

E. 反夹臂别:

左手揪抓对方右小袖,右手经对方右肩揪抓对方后带,两手猛然向右一耘横,同时左脚背步,迅速向左转身,用右臂夹紧对方右上臂(紧挨肩部的位置);接着右腿扔腿别挂对方右膝下,同时左手向左拉,右手向斜上方提揪(图 259)。

要点:耘横有力,夹臂紧,别腿快。


图 257　　图 258　　图 259

④撤手撩别

左手揪抓对方直门(或小袖),右手盖抓对方后带(或后契),两手向左下方猛一撤按(右臂狠压对方的腰背部),同时左脚背步(图 260);借对方挺身直腰之际,迅速向左转身,右腿扔腿别挂对方右膝下,同时左手向左拉,右手用力向上提掀(参照图 255)。

要点:撤按猛,转身别腿快,在别对方时右手用力提掀。


图 260　　图 261　　图 262

⑤散手擦别

A. 掴臂别：

两手掴拿对方左臂，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，趁势右手抠抓对方后带，同时左脚背步（图 261）；迅速向左转身，右腿扔腿别挂对方右膝下，同时左手向左拉，右手向上提掀（图 262）。

要点：掴臂、转身、别腿动作要快速连贯，右手用力提掀。

B. 双垛腕别：

双方出架后，迅速用两手反抓对方双腕，左手用力向下一挽，右手向上假一提拉，同时左脚背步（图 263）；借对方左手向反方向犟劲之机，迅速向左转身，右腿扔腿别挂对方右膝下，同时左手抓紧对方右腕向左拉扽，右手抓紧对方左腕向下猛一按，使对方的左小臂压住对方的右小臂（图 264）。

要点：抓腕紧、扽臂、压臂有力，别腿快。

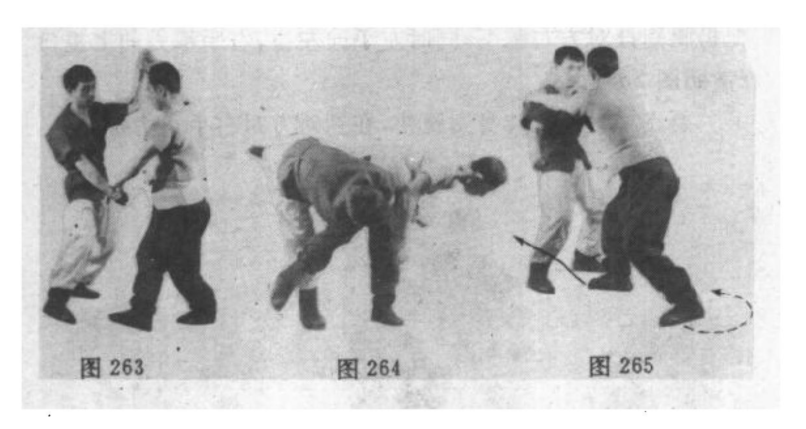


图 263　　图 264　　图 265

C. 跳步散手夹脖别：

双方出架一交手，趁对方不备，迅速以双手分别推按对方两上臂（图 265）；立即两脚同时腾跳，运用跳背步在空中向左

转身，右腿直接别挂对方右膝下，同时左手掳住对方右上臂向左拉，右肘夹住对方脖颈往下卷（图 266）。

要点：跳步别腿快，右肘迅速夹脖往下卷。

⑥败步抽别

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右猛一耘横，同时左脚背步，迅速向左转身，两手猛一支捅，同时右脚败步（图 267）；借对方向前追腰之际，立即扔右腿抽别对方右膝下，同时左手向左拉，右手用力向下按（图 268）。



图 266　　图 267　　图 268

要点：支捅有力，败步离腰快，别腿猛。

12. 切

与对方对脸，以右（左）腿别着对方右（左）腿，用力向后蹬弹，使对方仰倒。

（1）步法说明

①双方都是右架

A. 划步：

先上左步，落在对方右脚的外侧，然后右脚划步，切对方。

B. 跳上步：

两脚同时腾跳，左脚落在对方右脚的外侧，右腿直接切对方右腿。

②我方右架，对方左架

A. 赶步：

先上左步，落在对方右脚的外侧，后右脚上步，落在对方前裆中间（稍停），再划步切对方。

B. 划步：

右脚先向右横挪半步，然后左脚划步，切对方。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①耘手切

A. 脑切：（适合身高力大的人使用）

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领（图 269），两手向右猛一耘横，同时左脚上步（图 270）；趁对方身体重心移动之机，迅速右脚划步切腿（以右腿别着对方右腿，往回打小腿，此时左脚稍向外拧钻，左腿绷直，挺胸、抬头），同时左手往回拉，迅速松开右手的揪领，用右肘卷裹对方的脖颈（图 271）。

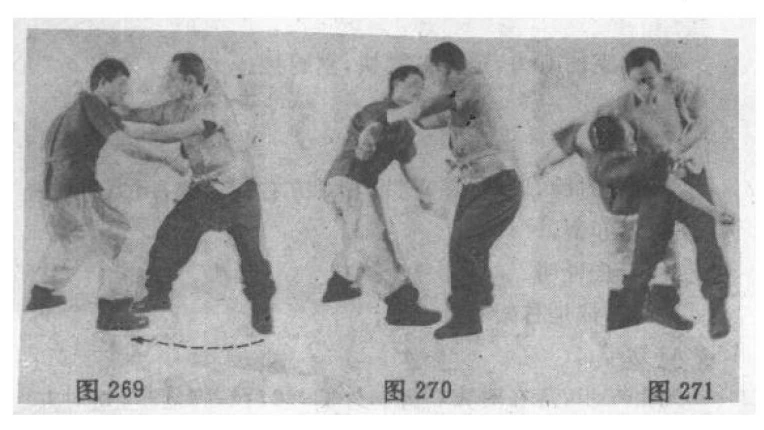


图 269　　图 270　　图 271

要点:耘、拉有力,划切快,卷脖狠。

B. 叉臂切:

左手揪抓对方右偏带(或直门、小袖),右手叉在对方左腋下,并用头部的右侧面挤住对方头部的右侧面,两手猛然向右一耘横,同时左脚上步;迅速右脚划步切腿,同时左手往回拉,右手向斜前方抬对方左臂(图 272)。

要点:耘、拉有力,划切快,抬臂猛。

②散手切

A. 铡切:

左手揪抓对方右偏带,右手闭住对方左臂,左手猛往怀中一拉,同时左脚上步;借对方挺身后仰之机,迅速右脚划步切腿,同时左手紧往回拉,右臂按压对方的左肩(要有铡劲)(图 273)。



图 272　　图 273　　图 274

要点:划切快,铡肩猛,并能协调一致。

B. 拿臂切:(适合身材矮小的人使用)

两手拿住对方右臂,猛然向右一摇,同时左脚上步;当把对方右臂摇至其右胯外侧之时,迅速右脚划步切腿,同时两手

用力拉垂扽(图 274)。

要点:摇臂猛,划切快,扽臂有力。

C. 捯臂切:

两手捯拿对方左臂,左手掐拿对方的左肘向左下方拉,同时左脚上步(图 275);借对方夺臂后仰之机,迅速用右脚划步切腿,同时右手按压对方的右背部(图 276)。

要点:捯臂、划切动作要快,右手压背有力。

D. 跳步脑切:

双方出架一交手,迅速以左手掳住对方右上臂,右手闭住对方左臂(图 277),两脚同时迅速腾跳,左脚落在对方右脚的外侧,右腿直接切对方,同时左手掳紧对方右臂往回拉,右肘卷裹对方的脖颈(图 278)。

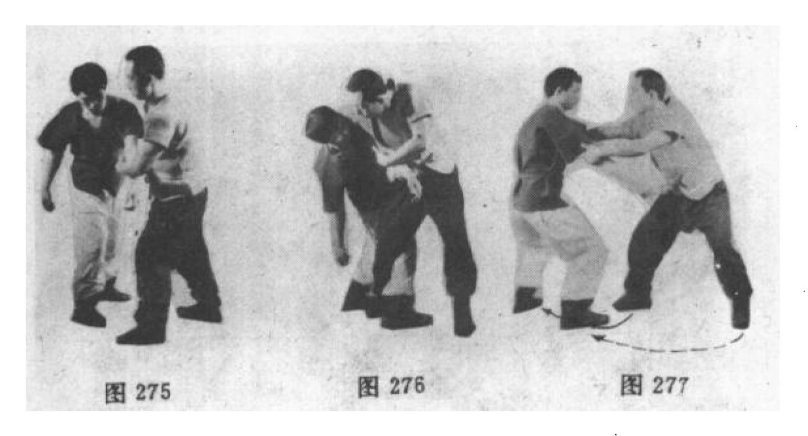


图 275　　图 276　　图 277

要点:跳步切腿快,在切对方时右肘用力卷裹对方的脖颈。

13. 里刀

与对方对脸,以右(左)脚跟勾住对方右(左)脚跟用力后

踹，使对方仰倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 上步：

左脚上步，落在对方右脚的外侧，右腿入裆刀腿摔对方。

B. 撤步：

右脚撤步，并配合手法迫使对方左脚向前挪步，左腿入裆刀腿摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：与双方都是右架的上步的步法相同。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①捯臂里刀

两手捯拿对方右臂，右手掐拿对方的右肘往怀中带拉，趁势左手从对方身后推其右肩，同时左脚上步；借对方夺臂后仰之机，迅速以右腿入裆刀腿(右脚跟勾住对方的右脚跟用力后踹)同时上身前欺，右手向上提撩(图 279)。



图 278　　图 279　　图 280

要点：借对方夺臂后仰之机，迅速刀腿。

②大拿里刀

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然向右一耘，同时左脚上步；趁对方身体重心移动之际，迅速右腿入裆刀腿，同时两手用力向下按，尽量向前倾身(图 280)。

要点：耘、按有力，刀腿快，尽量向前欺身。

③偏门里刀

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门两手用力往回拉扽，同时左脚上步；借对方挺身后仰之机，迅速右腿入裆刀腿，同时两手用力向下按，上身前欺(图 281)。

要点：拉扽有力，刀腿猛。

14. 耙

耙分为拉耙和踢耙两种。

拉耙：与对方对脸，以右(左)脚的里侧勾住对方的右(左)脚跟往回横拉，使对方仰倒。

踢耙：与对方背脸，以右(左)脚的里侧挂踢对方的右(左)脚跟，使对方仰倒。

拉耙的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 上步(拉耙)：

左脚上步，落在对方右脚的外侧，右脚耙对方。

B. 撤步(拉耙)：

右脚撤步，并配合手法迫使对方左脚向前挪步，以左脚耙对方。

C. 背步(踢耙)：

左脚背步，向左转身，右脚耙对方。

②我方右架，对方左架。

上步（拉耙）：与双方都是右架的上步（拉耙）的步法相同。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①散手耙

A. 推肩拉耙：

左手抓握对方右腕，右手闭住对方左臂（图 282），突然用左手往回垂手猛一扽腕，同时左脚上步（图 283）；借对方夺臂后仰之机，迅速以右脚耙对方的右脚（以右脚的里侧勾住对方的右脚跟往回横拉，此时左脚向外拧钻，尽量塌腰、扽胯，向左翻脸），同时右手猛推对方的右肩（图 284）。

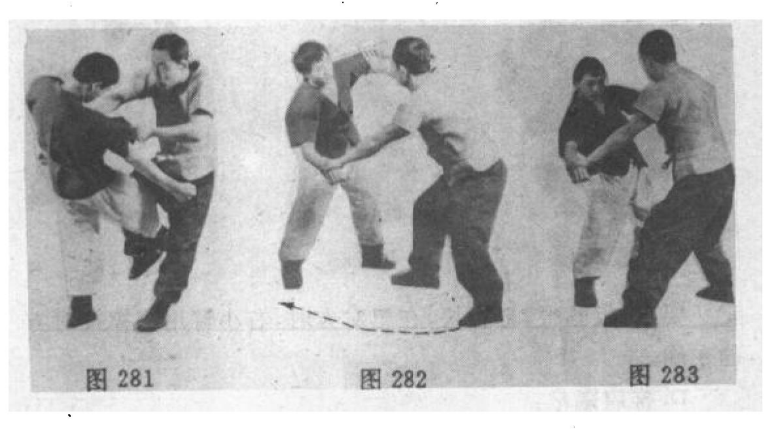


图 281　　图 282　　图 283

要点：扽腕有力，耙脚快，推肩猛。

B. 掴臂拉耙：

两手掴拿对方左臂，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，同时左脚上步（图 285）；借对方夺臂后仰之机，迅速放开左手的拿肘，立即用右脚耙对方的右脚，同时右手猛推对方的右肩（参照图 284）。

要点：借对方夺臂后仰之机，迅速耙脚，并与推肩协调一

致。

C. 扳脖拉耙：

双方出架一交手，迅速以左手掳住对方右上臂，右手搂住对方的脖颈，两手猛然向右扳摇，同时左脚上步（图 286）；趁对方身体重心不稳之势，立即以右脚耙对方的右脚，同时迅速放开右手的搂脖，以右小臂撑按对方的左胸，左手配合向前推按（图 287）

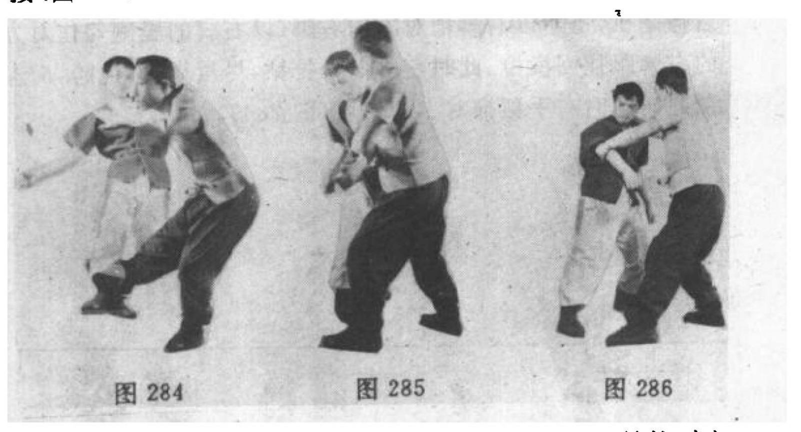


图 284　　图 285　　图 286

要点：扳脖狠，耙脚快，在耙对方时，右小臂用力撑按对方的左胸。

D. 推肩踢耙：

左手抓握对方右腕，右手闭住对方左臂，突然使左手往回猛一扽腕，同时左脚背步（图 288）；借对方夺臂后仰之机，迅速向左转身，立即以右脚的里侧挂踢对方的右脚跟（尽量挺胸、坐腰），同时右手猛推对方的右肩（图 289）。

要点：转身快，耙脚狠，推肩猛。

②耘手拉耙。

A. 大拿耙：



图 287　　图 288　　图 289

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然向右一耘横，同时左脚上步；趁对方身体重心不稳之势，迅速以右脚耙对方的右脚，同时两手用力向前搡推（图 290）。

要点：耘、推有力、耙脚快。

B. 偏门耙：

其它动作与大拿耙相同。只是将右手的抓把部位改为揪抓对方偏门，在耙对方时，两手用力向前推按（图 291）。



图 290　　图 291　　图 292

C. 掳臂耙：

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，突然右手猛一掳对方左臂，左手配合耘拉，同时左脚上步（图 292）；趁势用右脚耙对方的右脚，同时右手迅速放开掳臂猛推对方的右肩（参照图 284）。

要点：掳臂有力，耙脚快，推肩猛。

D. 捯手耙：

左手揪抓对方直门（或小袖），右手闭住对方左臂，左手猛然向右一耘横，同时左脚上步（图 293）；立即以右脚耙对方的右脚，同时迅速松开左手的抓把，捯换右手猛推对方的右肩（参照图 284）。



图 293　　图 294　　图 295

要点：捯手推肩快并与耙脚协调一致。

E. 耙拿：

右手揪抓对方偏门，左手闭住对方右臂，右手猛然向右一耘横，同时左脚上步；立即以右脚耙对方的右脚，在对方右脚逃脱的一瞬间，迅速以左手捉住对方的右脚跟（图 294）；向上猛一提臂，同时右手用力向前捅按，尽量向前欺身。

要点：耙脚拿腿快，提臂、捅门有力，并能协调一致.

15. 挂腿

俗称大得合，适合身高力大的人使用。是与对方对脸，以右(左)腿入裆勾挂对方的左(右)腿，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 上步：

左脚上步，落在与对方右脚前相距约 3 至 4 厘米的位置，右腿入裆挂腿摔对方。

B. 走步：

左脚向左移一步走跤架，并配合手法迫使对方左脚向前移步，右腿入裆挂腿摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：与双方都是右架的上步的步法相同。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①散手挂腿

A. 掖颚勺：

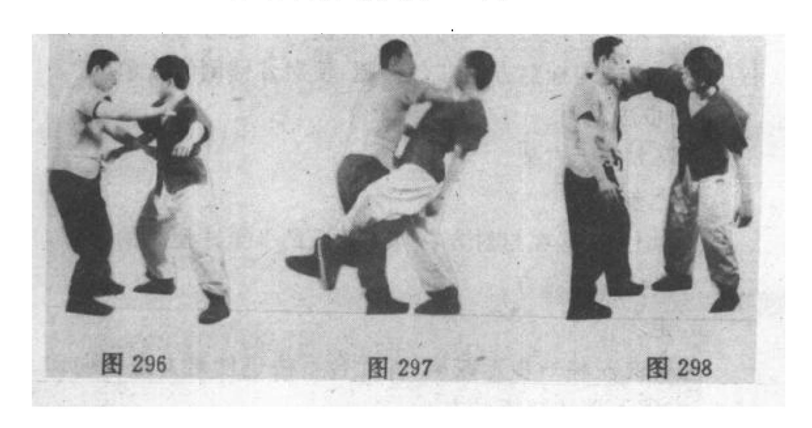
左手揪抓对方右偏带(或底岔)，右手闭住对方左臂(图 295)；左手猛然往怀中一拉，同时左脚上步(图 296)；借对方挺身直腰之际，迅速用右腿入裆勾挂对方的左腿(右腿挂住对方左腿往后直拉或横向后拉，此时左脚略向里拧钻，尽量向前欺身)，同时左手紧往回拉，右手按住对方右肩头，并翻腕以小臂滚压对方的颈部(图 297)。

要点：紧勒底手、掖颚、勺腿形成三道腰，并能协调一致.

B. 左叉右挂腿

左手反抓对方右腕向下一挽，右手闭住对方左臂，趁势左

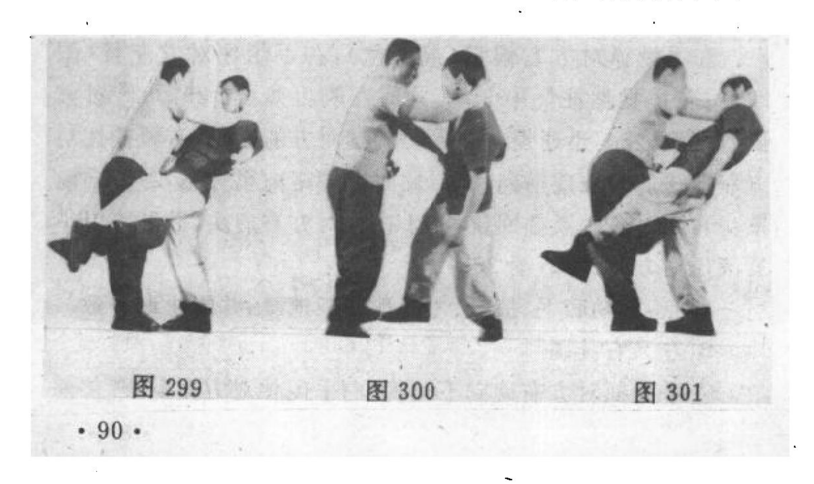
手迅速叉在对方的右腋下，并向右一轰臂，同时左脚上步（图298）；右腿立即入裆勺挂对方左腿，同时左手往回拢按对方的后腰，右小臂撑按对方的左胸（图 299）。


图 296　　图 297　　图 298

要点：轰臂有力，挂腿快，拢腰狠。

C. 反脖挂腿：

左手揪抓对方右偏带（或底岔、小袖），右手搂住对方脖颈，向右猛一扳摇，同时左脚上步（图 300）；趁对方身体重心


图 299　　图 300　　图 301

不稳之势，右腿立即入裆勺挂对方左腿，同时左手紧往回拉（如揪小袖向前捅按），迅速放开右手的搂脖，以右小臂撑按对方的左胸（图 301）。

要点：扳脖狠，勺腿、按胸有力，并能协调一致。

②耘手挂腿

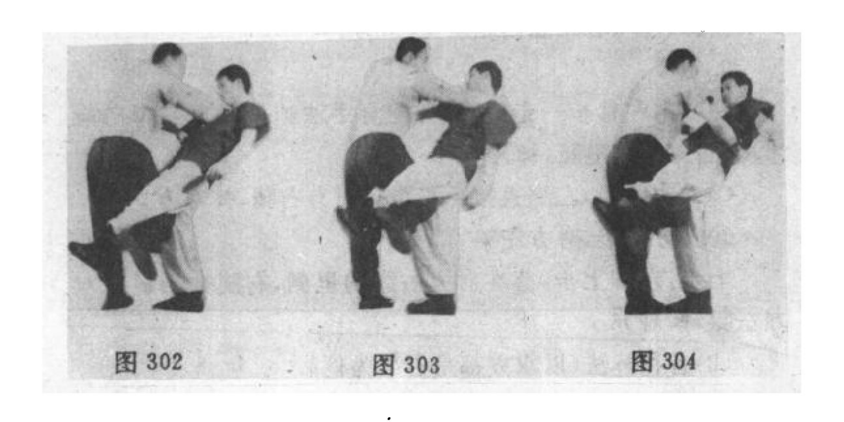
A. 偏门挂腿：

左手揪抓对方右偏带，右手揪抓对方偏门，两手猛然向右一耘，同时向左一走跤架，迫使对方左脚向前移步；趁对方身体重心不稳之机，右腿立即入裆勺挂对方左腿，同时左手往回拉，右手用力向前捅按（图 302）。

要点：耘横有力，挂腿快并与两臂的用力协调一致。

B. 大拿挂腿：

与偏门挂腿的摔法基本相同。只是底手的抓把部位是小袖，上手的抓把部位是上领，也是两手向右猛一耘横，同时向左一走跤架；在挂腿的同时，两手同时用力向前搡推（图 303）。


图 302　图 303　图 304

C. 右插右挂腿：

左手揪抓对方右偏带（或底岔、小袖、直门）。右手插在对方左腋下，并用头部的右侧面挤住对方头部的右侧面，两手猛然向右一耘横，同时向左一走跤架，对方被迫左脚向前移步；趁对方身体重心不稳之机，右腿迅速入裆勺挂对方左腿，同时左手往回拉（如揪小袖或直门向前捅按），右手下移往回抠按对方的后腰（图 304）。

要点：耘横有力，挂腿快，在挂腿的同时，右手用力往回抠按对方的后腰，使其僵直，不得转动。

16. **跪腿**

俗称小得合，适合身材矮小、灵活的人使用。是与对方对脸，以右（左）腿插入对方裆中跪打对方左（右）腿，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 透步：

左脚透步，右腿插裆跪腿，摔对方。

B. 走步：

左脚向左移步一走跤架，并配合手法迫使对方左脚向前移步，右腿插裆跪腿，摔对方。

C. 向右闪身，左腿直接插裆跪打对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

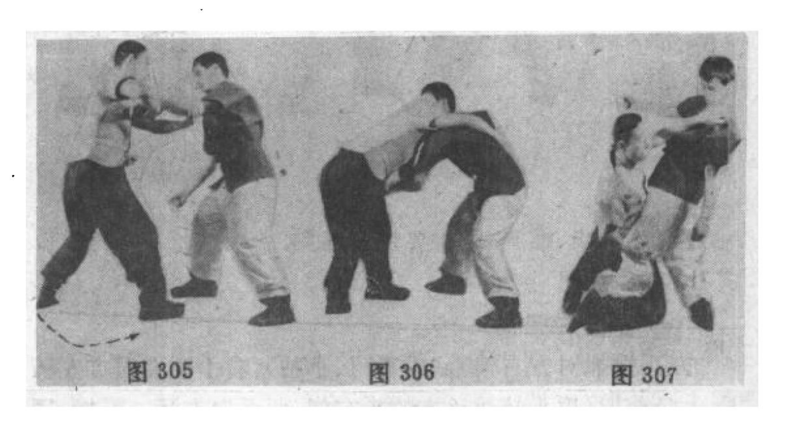
上步：左脚上步，落在对方右脚的里侧，右腿插裆跪打对方左腿，摔对方。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①散手跪腿

A. 捯臂跪腿：

两手捯拿对方左臂(图 305)，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，趁势右手抠抓对方后带并用力勒紧，同时左脚透步，上身前欺，用头挤住对方的头右侧(图 306)；借对方夺臂后仰之机，迅速放开左手的拿肘，右腿立即插档盘腿跪打对方左腿(此时左脚略向里拧钻，右脚面必须扣压对方左脚面，尽量欺身、梗头)，同时左手推按对方左胸，右手松开抓把下捋对方的左腿(图 307)。


图 305　图 306　图 307

要点：捯臂后右手抠紧对方的后带用力紧勒，使对方的腰部僵直不得转动。借对方夺臂后仰之机，迅速推胸、跪腿。

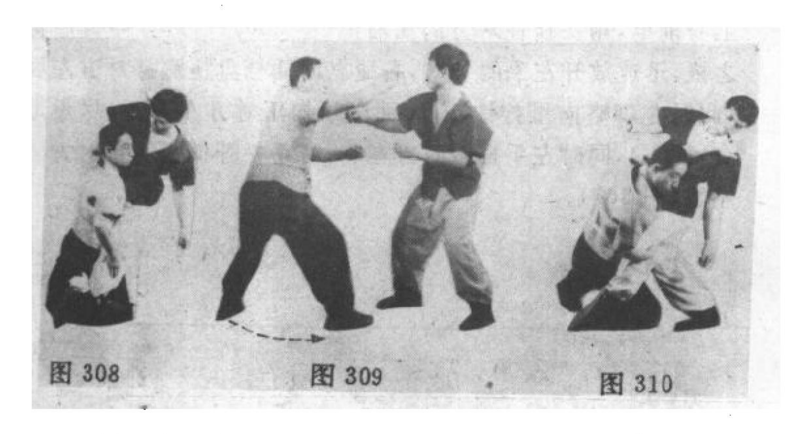
B. 左插右跪腿：

左手反抓对方右腕向下一挽，右手闭住对方左臂；左手趁势迅速插在对方的右腋下，并向右一轰臂，同时左脚透步；右腿立即插档跪打对方左腿，同时左手向斜前方抬对方右臂，右手下捋对方的左腿(图 308)。

要点：插臂、跪腿快，抬臂猛。

C. 散手快速跪腿：

双方出架一交手，两手在对方脸前一晃，同时左脚透步（图 309）；趁对方不备，右腿立即叉裆跪打对方左腿，同时左手推按对方左胸，右手下捋对方的左腿（图 310）。


图 308　图 309　图 310

要点：透步、推胸、跪腿要快速连贯。

②耘手跪腿

A. 右插右跪腿：

左手揪抓对方右偏带（或直门、小袖），右手插在对方左腋下，上身前欺，用头挤住对方的头右侧；两手向右猛一耘横，同时向左一走跤架，迫使对方左脚向前移步；趁对方身体重心不稳之机，右腿立即插裆跪打对方左腿，同时左手向前推按，右手下捋对方的左腿（图 311）。

要点：耘横有力，跪腿快，推按猛。

B. 大拿跪腿：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向右猛一耘横，同时向左一走跤架，对方被迫左脚向前移步；趁对方身体重心不稳之机，右腿立即插裆跪打对方左腿，同时两手用力向前搡推（图 312）。

要点：耘横有力，跪腿快，搡推猛。

C. 挂带跪腿：

其它动作与大拿跪腿相同。只是底手的抓把部位是直门（或小袖），上手的抓把部位是中心带（图 313）。

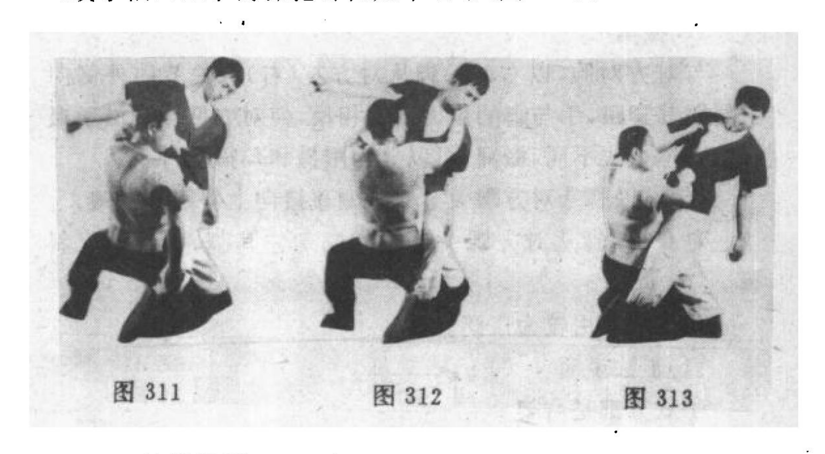


图 311　　图 312　　图 313

D. 掳臂跪腿：

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，右手突然猛一掳对方左上臂，左手配合耘拉，同时向左一走跤架，对方因被掳臂而被迫左脚向前移步（图 314）；右腿趁势插裆跪打对方

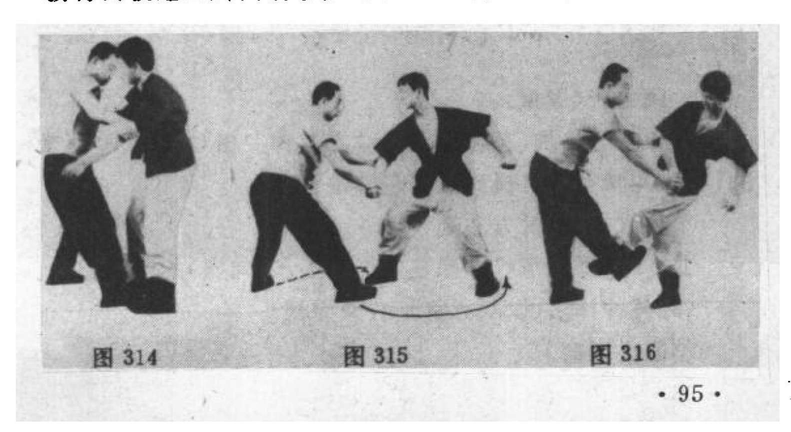


图 314　　图 315　　图 316

左腿，同时左手向前推按，右手松开掳臂下捋对方的左腿（参照图 311）。

要点：掳臂猛而有力，跪腿快，推按猛。

17. 撮窝

与对方对脸，以右（左）脚从对方左（右）踝关节的外侧向上斜踢其脚跟，手与脚的用力方向相反，使对方仰倒。由于撮脚的具体方法不同，撮窝，可以分为蹬撮和勾撮两种。

蹬撮：以脚从对方踝关节的外侧直接向上斜踢其脚跟。

勾撮：以脚从对方踝关节的外侧勾住其脚跟，再向上斜踢。

勾撮的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 上步（勾撮）：

左脚上步，落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米的位置，以右脚撮对方。

B. 撤步（勾撮）：

右脚撤步，并配合手法迫使对方左脚向前移步，以右脚撮对方。

C. 跳上步（蹬撮）：

两脚同时腾跳，左脚落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米的位置，右脚直接蹬撮对方的左脚跟。

②我方右架，对方左架

上步（勾撮）：与双方都是右架的上步（勾撮）的步法相同。

(2)各种摔法（以双方都是右架为例）

①散手撮窝

A. 拿臂蹬撮：

双方出架交手后，迅速以两手拿住对方右臂（图 315），两脚立即同时腾跳，运用跳上步，用右腿直接蹬撮对方的左脚跟（此时左脚略向里拧钻），同时两手向右前下方（对方左大腿腘窝处）用力推按（图 316）。

要点：跳步快，蹬撮猛，推臂有力。

B. 按脖蹬撮：

双方出架一交手，趁对方不备，迅速运用跳上步，右脚直接蹬撮对方的左脚跟，同时左手推按对方的右肩头，右手捂按对方脖颈的右侧（图 317）。

要点：跳步快，蹬撮猛，捂脖狠。

C. 拿臂勾撮：

两手拿住对方右臂后（图 318），用力向右后下方拉扽，同时右脚撤步，对方因右臂被拉扽被迫使左脚向前移步（图 319）；趁对方身体重心移动之机，迅速以右脚勾住对方左脚跟（图 320），用力向上斜踢（此时左脚向里拧钻），同时两手向右前下方用力推按（图 321）。



图 317　图 318　图 319

要点：扽臂、推臂有力，并分别与撤步、撮脚能协调一致。

D. 捯臂勾撮：

两手捯拿对方右臂，右手掐拿对方的右肘往右下方拉，同时左脚上步，迅速以右脚撮对方的左脚，同时左手猛推对方的右肩头（图 322）。

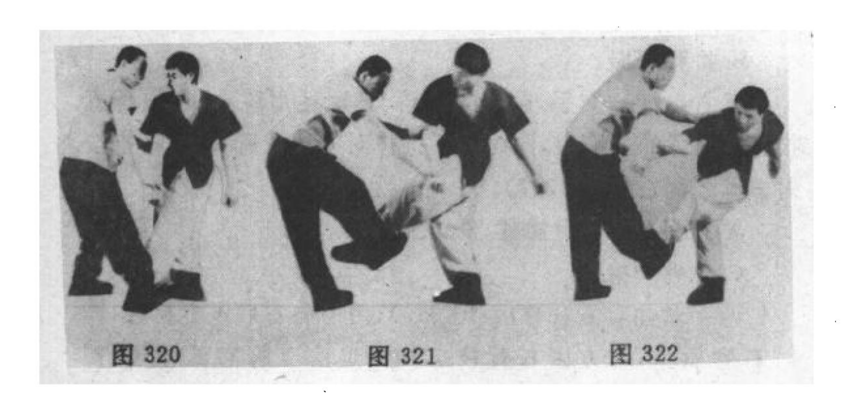


图 320　　图 321　　图 322

要点：捯臂快，撮脚狠，推肩猛。

E. 扳臂勾撮：

双方出架后，两手迅速虚扶对方双臂；突然两手猛一扳错对方双臂，同时左脚上步，对方因双臂被推挤，身体成半侧面站立，趁势立即以右脚撮对方的左脚，同时两手用力挤按对方双臂（图 323）。

要点：扳臂猛（尽量使对方失去身体平衡），撮脚狠。

②耘手勾撮

A. 大拿撮：

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然向右一耘横，同时左脚上步；趁对方身体重心不稳之机，迅速以右脚撮对方的左脚，同时两手向右前方猛一搡推（图 324）。

要点：耘横有力，撮脚狠，搡推猛。

B. 偏门撮：

其它动作与大拿撮相同。只是将右手的抓把部位改为揪抓对方偏门，在以右脚撮对方的同时，两手向右前方猛一推按（图 325）。



图 323　　图 324　　图 325

C. 抱脖撮：

左手揪抓对方右小袖，右手搂住对方的脖颈，右手猛然向右一扳对方的脖颈，左手配合耘拉；同时左脚上步；趁对方身体重心不稳之机；迅速以右脚撮对方的左脚，同时右手搂紧对方脖颈，并用小臂撑按对方的左胸向前摔，左手配合向前推按（图 326）。

要点：撮脚狠，搂脖紧。

D. 右叉右撮：

左手揪抓对方右小袖，右手叉在对方左腋下，并用头部枕在对方脖颈的右侧（尽量矮身）；两手猛然向右一耘横，同时左脚上步；迅速以右脚撮对方的左脚，同时向前欺身枕送对方，两手配合向前推送（图 327）。

要点：叉臂严，撮脚快，枕送有力。

E. 左叉右撮：

右手揪抓对方上领，左手反抓对方右腕向下一挽；趁势用左手迅速叉在对方右腋下，并向右一轰臂，右手配合耘拉。同时左脚上步，借对方身体重心不稳之机，迅速以右脚撮对方的左脚，同时左手向斜前方抬对方右臂，右手配合向前搡推（图328）。

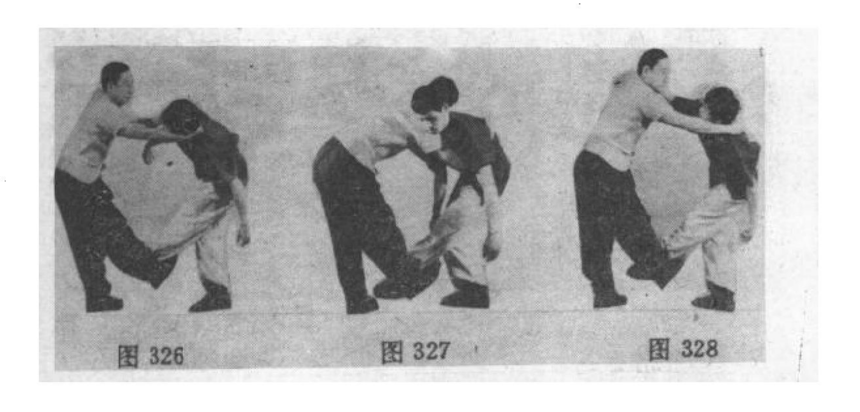


图 326　　图 327　　图 328

要点：轰臂，耘拉有力，撮脚狠，抬臂猛。

18. 搂

与对方对脸，以右（左）腿从对方左（右）腿的外侧搂刮其小腿，使对方仰倒。

（1）步法说明

①双方都是右架

A. 上步：

左脚上步，落在对方右脚里侧，右腿搂刮对方左腿，摔对方。

B. 向右闪身，左腿直接搂对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：与双方都是右架的上步的步法相同。

(2)各种摔法(均属散手进招，以双方都是右架为例)

①抠腰搂

双方出架交手后，迅速以两手分别反抓对方双腕(图329)，向下一挽，用力后掖，同时左脚上步，当把对方双腕掖在其身后时，两手迅速撤开抓腕抠抓对方的后带，并用力向怀中勒抱(图330)；趁势迅速以右腿搂刮对方的左小腿(搂时绷脚尖，左脚略向里拧钻)，同时上身前欺，并用头部枕在对方脖颈的右侧(图331)。

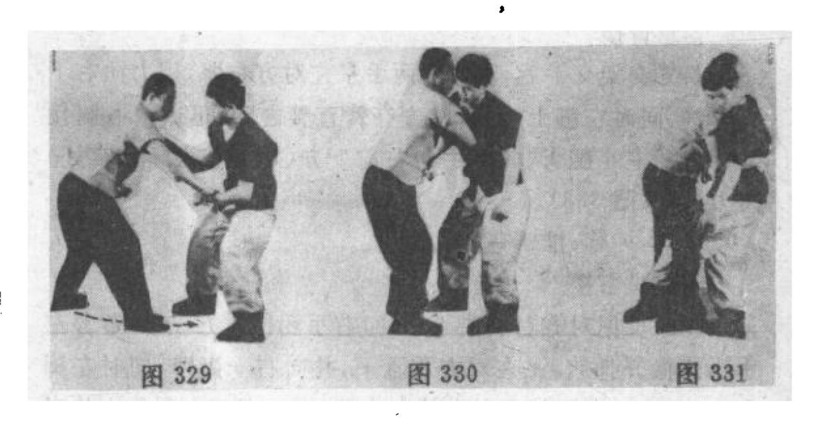


图329　　图330　　图331

要点：两手抠抓对方的后带后，及时用力向怀中勒抱，使对方的腰部僵直不得转动，做到搂腿快，尽量欺身。

②捯臂搂

两手捯拿对方右臂，右手掐拿对方的右肘往怀中带拉，趁势用左手抠抓对方的后带，同时左脚上步；迅速以右腿搂刮对方的左小腿，同时上身前欺，左手配合紧勒(图332)。


图 332　图 333　图 334　图 335

要点：掴臂、搂腿动作要快，左手紧勒。

③拿臂搂

双方交架交手后，迅速以两手拿住对方右臂，用力向右下方拉扽，同时左脚上步；借对方夺臂直腰之际，迅速以右腿搂刮对方的左小腿，同时两手向右前下方（对方左大腿腘窝处）用力推按（图 333）。

要点：扽臂、推臂有力，搂腿猛。

④左叉右搂

左手反抓对方右腕向下一挽，右手闭住对方左臂，趁势左手迅速撤开抓腕，叉在对方右腋下，并向右一轰臂，同时左脚上步；迅速以右腿搂刮对方的左小腿，同时左手向斜前方抬对方右臂，右手配合推按对方的左肩（图 334）。

要点：叉臂、搂腿快，抬臂猛。

19. **挤桩**

与对方对脸，以右（左）腿从对方左（右）的腿外侧挤压其大腿，使对方仰倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步：左脚上步，落在对方后裆中间，左腿挤对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：先上左步，落在对方前裆中间，再上右步，落在对方后裆中间，右腿挤对方左腿，摔对方。

(2)各种摔法(以我方右架对方左架为例)

①叉臂挤

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，右手反抓对方左腕向下挽，用力后掖，同时左脚上步，紧接着右脚上步叉在对方身后，以右腿挤压对方的左大腿(右大腿的里侧紧挨对方左大腿的外侧)，同时右手迅速撤开抓腕叉在对方左腋下，并用头部枕在对方脖颈的右侧(尽量向前倾身)，两手用力向前推送(图335)。

要点：挽腕、掖手有力，挤腿狠并与两手的推送协调一致。

②偏门挤

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门，两手猛然向右一耘横，同时左脚上步；趁对方身体重心移动之际，迅速以右脚上步，以右腿挤压对方的左大腿，同时两手用力向前推按(图 336)。

要点：耘横、推按有力，挤腿快。

20. 管

与对方背脸，以右(左)腿在对方身后管住对方左(右)腿，配合两臂的用力，使对方仰倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步：左脚上步，落在对方后裆中间，上身随之右转，左腿管住对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：先上左步，落在对方前裆中间，再上右步，落在对方后裆中间，上身随之左转，右腿管住对方左腿，摔对方。

(2)各种摔法(以我方右架对方左架为例)

①搀管

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，突然左手往回猛一拉扽，同时左脚上步；借对方夺臂挺身之际，右脚立即上步插在对方身后，上身随之左转，以右腿管住对方左腿(右腿形成凳腿，右膝盖顶住对方左腿腘窝，使其不能抽出)，同时右手迅速插在对方右腋下，向斜上方猛搀其上臂，头和肩枕抵对方的右胸(图 337)。


图 336　图 337　图 338

要点：借对方夺臂挺身之际，迅速搀臂、管腿。

②叉管

左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕向下一挽，用力

后掖，同时左脚上步；接着右脚上步，上身随之左转，以右腿管住对方左腿，同时右手迅速撤开，抓腕叉在对方左腋下，并用头和肩枕抵对方的右胸，用力向后枕送（图 338）。

要点：挽腕、掖手有力，管腿严并与枕送协调一致。

21. 抱腰

是在对方身后，一手扒腰、另一手抠腿，将对方原地抱起，摔对方，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步：左脚上步，落在对方后裆中间，上身随之右转，抱腰摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：先上左步，落在对方前裆中间，再上右步，落在对方后裆中间，上身随之左转，抱腰摔对方。

(2)摔法（以我方右架，对方左架为例）

右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖，同时左脚上步；立即右脚上步叉在对方身后，上身随之左转，右手迅速撤开，抓腕抠扒对方右腰侧，左手提抠对方左大腿的里侧，接着全身用力猛将对方原地抱起（挺胸、直腰、蹬腿）（图 339）；迅速向右转身，两手向斜后方一亮。

要点：挽腕、掖手有力，上步扒腰快，抱腰猛。

22. 撤桩

是与对方对脸，两手抱住对方的前腿，向斜后方一拉（撤），使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

卧步：先上左步，落在对方右脚的外侧，再上右步，落在对方前档中间，两手抱住对方右腿摔对方，同时左脚卧步，上身随之左转。

②我方右架，对方左架

卧步：先上左步，落在对方前档中间，两手抱住对方左腿摔对方，同时右脚卧步，上身随之右转。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

双方出架一交手，迅速以右手抓握对方右腕向右后下方猛一扽，同时左脚上步；借对方夺臂挺身之际，立即右脚上步、蹲身、钻头，迅速撤开右手的抓腕，用两手搂抱对方的右腿(右手经对方档下从后边托对方的右胯，左手从对方右腿的外侧抱其大腿，右胸紧靠对方的腹部和右大腿)(图 340)；接着两手抱紧对方右腿，猛向左后方一拉(右肩用力抗压对方的腹部)，同时左脚卧步，上身随之左转(图 341)。

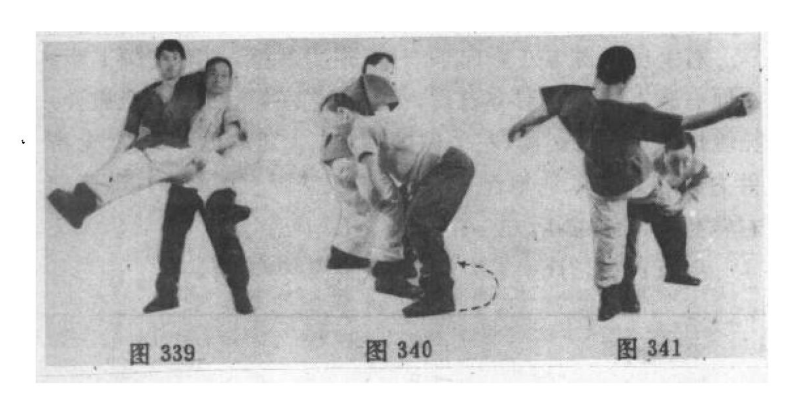


图 339　　图 340　　图 341

要点：借对方夺臂挺身之际，迅速上步抱腿，紧接着两手抱紧对方右腿猛向左后方拉，并与卧步，转身协调一致。

23. **搂撞**

与对方对脸，两手拢抱对方的双腿，并配合肩部的抗压力，使对方仰倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步：先上左步，落在对方右脚的外侧，再上右步，落在对方前档中间，两手拢抱对方双腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：左脚上步，落在对方前档中间，两手拢抱对方双腿，摔对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

双方出架一交手，迅速以两手反抓对方双腕，向下一挽，用力后掖，同时左脚上步；紧接着右脚上步、俯身、钻头，迅速两手撤开抓腕，拢抱对方的双腿(右肩紧挨对方的胸腹部，头部紧贴对方的右肋，用力向后勒抱，同时右肩抗压对方的胸腹部(图 342)。

要点：挽腕、掖手有力，俯身抱腿快，两手用力向后勒抱并与右肩抗压对方的胸腹协调一致。



图 342　图 343　图 344

24.掰

此法适合身高力大的人使用。是以右(左)腿在对方身后管住其左(右)腿,两手向右(左)掰对方,使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步:左脚上步,落在对方后裆中间,向左掰对方,上身随之左转。

②我方右架,对方左架

A.上步:先上左步,落在对方前裆中间,再上右步,落在对方后裆中间,向右掰对方,上身随之右转。

B.滑步:右脚向前一滑,左脚也随之滑动,右脚落在对方后裆中间,左脚落在对方前裆中间,向右掰对方,上身随之右转。

(2)各种摔法(以我方右架对方左架为例)

①捌臂掰

两手捌拿对方左臂,左手掐拿对方的左肘往怀中带拉,同时左脚上步;借对方夺臂挺身之机,右脚迅速上步叉在对方身后形成凳腿,管住对方的左腿,同肘右手扒住对方的右肩,头部枕抵对方的右胸,并挤住对方的头部(图 343);接着右手用力掰对方的右肩,上身随之右转回来,同时左手配合横撕。

要点:借对方夺臂挺身之机,迅速上步掰肩。

②扽袖掰

左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂,左手往回猛一拉扽,同时左脚上步;借对方夺臂挺身之机,右脚迅速上步,以右腿管住对方左腿,同时右手扒住对方的右肩,头部挤在对方的头右侧(图 344);接着右手猛掰对方的左肩,上身随之右转回找,左手配合捅送。

要点：扽袖有力，掰肩猛。

③大拿掰

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手向左下方猛一撤按，同时左脚上步；借对方向反方向犟劲之机，右脚迅速上步，以右腿管住对方的左腿，同时头部挤在对方的头右侧（图 345）；接着两手同时向右掰送，上身随之右转。



图 345　　图 346　　图 347

要点：撤按猛，上步掰送快。

25. **手别**

是与对方背脸，以右（左）手扒按对方右（左）膝关节的外侧，使对方向侧前滚倒的技术。

（1）步法说明

①双方都是右架

背步：左脚背步，向左转身，以右手扒按对方右膝关节，摔对方。

②我方右架，对方左架

背步：先上右步，落在对方前裆中间，然后左脚背步，向左转身，以右手扒按对方右膝关节，摔对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①捅手手别

左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂,左手向前用力一捅,同时左脚背步;借对方欺胸迎扑之势,迅速向左转身(右肩横抗对方右腋窝),右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧,左手配合紧向左拉,同时两脚向左拧钻,尽量长腰、甩脸(图 346)。

要点:捅、拉有力,转身、甩脸猛。

②掖手手别

左手揪抓对方右小袖,右手反抓对方左腕向下一挽,用力后掖,同时左脚背步;迅速向左转身,右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧,左手配合紧向左拉,同时两脚向左拧钻,尽量长腰、甩脸。

要点:挽腕、掖手有力,转身、按膝快。

26.手擢

手擢分为里手擢和外手擢。

里手擢:与对方背脸,以右(左)手擢撩对方左(右)腿的里侧,使对方向前翻倒。

外手擢:与对方对脸,以右(左)手擢撩对方右(左)腿的腘窝,使对方仰倒。

(1)步法说明

①双方都是右架

A.背步(里手擢):左脚背步,右手擢对方,上身随之左转。

B.上步(外手擢):左脚上步,落在对方右脚的外侧,右手擢对方。

②我方右架,对方左架

A. 背步(里手摧):与双方都是右架的背步(里手摧)的步法相同。

B. 上步(外手摧):左脚上步,落在对方右脚的里侧,左手摧对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①里手摧

左手揪抓对方直门(右小领、小袖、偏带),右手闭住对方左臂,左手向前用力一捅,同时左脚背步;借对方欺胸迎扑之势,迅速蹲身,以右手手背摧撩对方左腿的里侧,左手配合向左下方拉,同时两脚向左拧钻,上身随之左转(图 347)。

要点:捅、拉有力,摧腿猛并与转身协调一致。

②外手摧

左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂,左手猛然往回拉扽,借对方夺臂仰身之机,迅速以右手手背摧撩对方右腿的腘窝,同时左脚上步,上身前倾(右肩抗压对方的右胸)(图 348)。


图 348　　图 349　　图 350

要点:借对方夺臂仰身之机,迅速上步摧腿。

27. 掏腿

是与对方对脸，一手掏捋对方的前腿，另一手配合向前推按，使对方仰倒的技术。由于掏腿的具体方法不同，掏腿还可以分为里掏和外掏两种。

里掏：以右(左)手从对方右(左)腿的里侧，掏捋其腿。

外掏：以右(左)手从对方左(右)腿的外侧，掏捋其腿。

(1)步法说明

①双方都是右架

A. 上步(里掏)：左脚上步，落在对方右脚的外侧，右手掏对方右腿，摔对方。

B. 透步(外掏)：左脚透步，同时以左手掏对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

A. 上步(里掏)：左脚上步，落在对方右脚的里侧，左手掏对方左腿，摔对方。

B. 透步(外掏)：先上左步，落在对方前裆中间，然后右脚透步，同时以右手掏对方左腿，摔对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①散手外掏

A. 捆臂掏：

两手捆拿对方右臂，右手掐拿对方的右肘往怀中带拉(图349)；借对方夺臂后仰之机，迅速松开右手的拿肘，猛推对方的右肩，左手掏捋对方的右腿，同时左脚透步(上身前欺)(图350)。

要点：借对方夺臂后仰之机，迅速掏对方，推肩要猛。

B. 推肩掏：

双方出架一交手，迅速以左手抓握对方右腕，向左后下方猛一扽；借对方夺臂后仰之机，迅速左手撤开抓腕，掏捋对方的右腿，右手猛推对方的右肩，同时左脚透步（参照图 350）。

要点：扽腕有力，掏腿快，推肩猛，整个动作要快速连贯。

②耘手掏腿

A. 反挂门里掏：

左手反挂对方直门，右手闭住对方左臂，左手猛然向右一耘横；趁对方身体重心移动之机，左脚迅速上步成左弓步，右手伸入对方裆中掏捋其右腿，同时左手用力向前推按（尽量向前欺身）（图 351）。

要点：耘、按有力，上步掏腿快。

B. 捯手外掏

左手揪抓对方直门（或小袖），右手闭住对方左臂，左手猛然向右一耘横；趁对方身体重心移动之际，迅速松开左手的抓把，捯换右手揪抓对方偏门，并用力向前捅按，左手掏捋对方的右腿，同时左脚透步（图 352）。



图 351　　图 352　　图 353

要点：耘、按有力，捌手、掏腿动作要快。

③挤桩里掏

左手反挂对方直门，右手闭住对方左臂，左脚迅速上步，以左腿挤住对方右大腿，；趁势用右手伸入对方裆中掏挎其右腿，同时左手用力向前推按（图 353）。

要点：挤腿狠，掏腿快，推按有力。

28. 抠腿

与对方对脸，以右（左）手抠对方左（右）腿腘窝之处，另一手配合下按，使对方仰倒。

（1）步法说明

①双方都是右架

以左手直接抠对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：左脚上步，落在对方前裆中间，同时以右手抠对方左腿，摔对方。

（2）摔法（以双方都是右架为例）

双方出架一交手，趁对方不备，迅速以左手从对方右腿的外侧抠其腘窝之处，同时右手猛按对方的右胸，尽量向前欺身（图 354）。

要点：抠腿狠，按胸猛，并能协调一致。

29. 错腿

是与对方对脸，以右（左）手斜向推按对方的左（右）腿，另一手动作用力与其相反，使对方仰倒的技术。

（1）步法说明

①双方都是右架

上步：左脚上步，落在对方右脚的外侧，左手错对方右腿，摔对方。

②我方右架，对方左架

上步：左脚上步，落在对方右脚的里侧，右手错对方左腿，摔对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①散手错腿

A. 按脖错腿：

双方出架一交手，趁对方不备，左脚迅速上步(成左弓步，上身前欺)，同时以左手错对方的右腿(左手斜向推按对方右膝关节的外侧)，右手向左下方捂按对方脖颈的左侧(图355)。

要点：错腿有力，按脖狠，并能协调一致。

B. 右叉左错腿

双方出架交手后，迅速以右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖；趁势左脚迅速上步，同时以左手错对方的右腿，右手迅速撤开抓腕，叉在对方左腋下，向斜前方抬对方的左臂(图356)。



图354　图355　图356

要点:错腿有力,抬臂猛,并能协调一致。

②耘手错腿

左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,两手猛然向右一耘横,;趁对方身体重心移动之际,左脚迅速上步,同时立即左手松开揪袖错对方的右腿,右手向左下方猛一撤按(图357)。

要点:耘、按有力,错腿快。



图 357　　图 358　　图 359

30. **铁鞋拔**

是与对方对脸,以右(左)手向斜上方捞提对方的左腿,使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步:左脚上步,落在对方右脚的外侧,左手捞对方右腿,摔对方。

②我方右架,对方左架

以右手直接捞对方左腿,摔对方。

(2)摔法(以我方右架对方左架为例)

双方出架一交手，右手在对方脸前一虚晃，趁对方不备，迅速蹲身，以右手反把捉住对方的左脚跟；向斜上方猛一提拉，同时挺身、直腰、昂首(图 358)。

要点：下蹲捞腿快，提拉猛。

31.掞

是在对方身后，两手拿住对方的后腰，向侧前方用力扳错，使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

背转步：先上左步，落在对方后裆中间，随之向右转身，两手拿腰后，右脚背转步掞对方，上身随之右转。

②我方右架，对方左架

背转步：先上左步，落在对方前裆中间，再上右步，落在对方后裆中间，随之向左转身，两手拿腰后，左脚背转步掞对方，上身随之左转。

(2)摔法(以我方右架，对方左架为例)

双方出架交手后，迅速以右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖，同时左脚上步；右脚立即上步叉在对方身后，随之向左转身，同时两手拿住对方后腰(右手迅速撤开抓腕抠扒对方右腰侧，左手按住对方左膝关节的外侧)(图 359)；接着两手向左前方用力扳错，同时左脚背转步，上身随之左转(图 360)。

要点：挽腕、掖手有力，上步拿腰快，拿腰后两手用力扳错并与背转步协调一致。

32.搡

适合身高力大的人使用。是与对方对脸，两手抓把后向前猛一搡推，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均是左脚透步，同时两手向前搡对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然往回用力一拉；借对方挺身后仰之机，迅速两手向前猛一搡推，同时左脚透步，上身前欺(图 361)。

要点：借对方挺身后仰之机，迅速两手猛一搡推，并与透步协调一致。

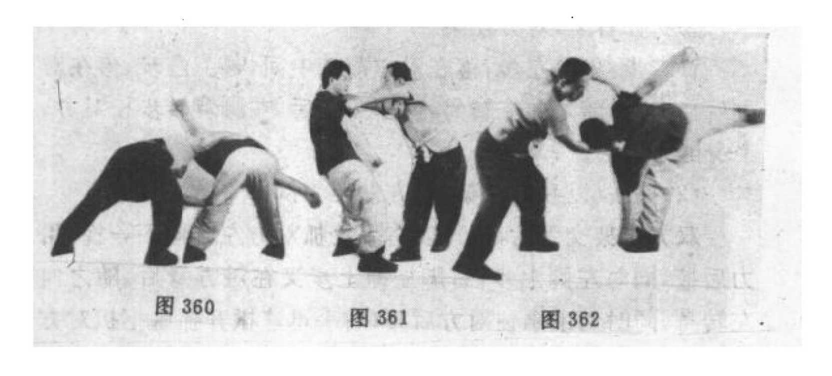


图 360　图 361　图 362

33. 薅

适合身高力大的人使用。是与对方对脸，两手抓把后往回下拉，使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均是右脚撤步，同时两手薅对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,两手向前用力支捅,;借对方向前扑身之际,迅速两手往回猛一下拉,同时右脚撤步,向右闪身(图 362)。

要点:借对方向前扑身之际,迅速两手往回猛一下拉,并与撤步、闪身协调一致。

34. 掀

是与对方对脸,以手抠扒对方的腋窝向斜上方提掀,使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

我方右架,对方无论左架或右架,我方均是车轮步:先上左步,落在对方右脚的外侧,然后右脚撤车轮步,同时右手掀对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂,左手向前用力一捅,同时左脚上步;借对方向前扑身之际,迅速以右手从对方身后抠扒其右腋窝,向斜上方猛一提掀,左手配合捅送,同时右脚撤车轮步,随之扭腰、转身(图 363)。

要点:借对方向前扑身之际,迅速用右手抠扒对方右腋窝猛一提掀,并与撤步、转身协调一致。

35. 亮

适合身高力大的人使用。是与对方对脸,以手盖抓对方后带向斜上方提翻(亮),使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

与掀的进攻步法相同。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖,右手盖抓对方后带,两手向左下方猛一撤按(右臂狠压对方的腰背部),同时左脚上步;借对方挺身直腰之际,迅速以右手向斜上方用力提翻,左手配合捅送,同时右脚撤车轮步,随之扭腰、转身(图364)。



图363　图364　图365

要点:撤按猛,借对方挺身直腰之际,右手抓紧对方后带用力提翻,并与撤步、转身协调一致。

36.挣

是与对方对脸,两手抓把后向侧后方用力挣拧,充分运用圆轮力摔对方,使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

与掀的进攻步法相同。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,两手向左下方猛一撤按,同时左脚上步;借对方向反方向犟劲之机,迅速两手向右用力挣拧同时右脚撤车轮步,速依闪身(图365)。

要点：撤按猛，挣拧有力并与撤步、闪身协调一致。

37. 潰

是与对方对脸，以手抠抓对方后带向侧后方用力拉拽，充分运用圆轮力摔对方，使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

此绊适合双方都是右架或左架时使用。如果双方都是右架：先上左步，落在对方右脚的外侧，然后右脚撤车轮步，同时右手向右后方拉拽，摔对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①掴臂潰

两手掴拿对方左臂，左手掐拿对方的左肘往怀中带拉，趁势右手抠抓对方的后带，同时左脚上步，并向前欺身用力下压；右手猛然向右后方旋怀，左手配合向左拉(两手形成旋转力)，同时右脚撤车轮步，速依闪身(图 366)。



图 366　图 367　图 368

要点：两手拉、拽猛而有力，并与撤步、闪身协调一致。

②抠后带潰

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带),右手反抓对方左腕向下一挽,用力后掖;趁势迅速上左脚,并向前欺身,同时右手撤开抓腕抠抓对方的后带,猛然向右后方旋怀,左手配合捅送,同时右脚撤车轮步,速依闪身(图 367)。

要点:挽腕、掖手有力,拉拽猛并与撤步、闪身协调一致。

38.撤

适合身高力大的人使用,是与对方对脸,两手分别叉在对方两腋下,将对方平端向侧后方扬撤,使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

与揣的进攻步法相同。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

双方出架交手后,迅速以两手分别反抓对方双腕向下一挽,用力后掖,同时左脚上步;当把对方双腕掖在其身后时,两手迅速撤开抓腕,分别叉在对方两腋下,并倒扒其上领,用力往怀中拢抱,上身前欺(与对方接近合脯);接着两手平端对方(迫使对方两脚脚跟离地)(图 368),猛向右后方扬撤,同时右脚撤车轮步,速依闪身。

要点:叉臂、扒领快,平端有力,扬撤猛,并与撤步、闪身协调一致。

39.叉闪

是与对方对脸,以右(左)手叉在对方左(右)腋下,一拨其臂,并一闪身,使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

我方右架,对方无论左架或右架,我方均是车轮步:即先

上左步，落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米距离的位置上，右手叉臂，然后右脚撤车轮步，向右闪身摔对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①捅手叉闪

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，右手闭住对方左臂，左手向前用力一捅，同时左脚上步；借对方欺胸迎扑之势，左手用力往回拉，同时右手迅速叉在对方左腋下，接着右手向右后方一拨对方左臂，左手配合捅送，同时右脚撤车轮步，猛向右闪身(图 369)。

要点：捅、拉有力，叉臂快，闪身猛。

②掖手叉闪左手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖；趁势立即上左脚，同时右手迅速撤开抓腕叉在对方左腋下；接着右手向右后方一拨对方的左臂，左手配合捅送，同时右脚撤车轮步，速依闪身。

要点：挽腕、掖手有力，叉臂、闪身快。

40. 叉撤

是与对方对脸，以右(左)手叉在对方左(右)腋下，向斜下方一撤手，使对方就地倒下的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均是右脚撤步：即先上左步，落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米距离的位置上，右手叉臂，然后右脚撤步，向右闪身摔对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖；趁势上左脚，同时右手迅速撤开抓腕叉在对方左腋下，待对方左臂下沉；立即右手垂肘、撤手、左手配合

捅送，同时右脚撤步，向右闪身(图 370)。



图 369　　图 370　　图 371

要点：叉臂快，待对方左臂下沉之时，立即右手垂肘、撤手，并与撤步，闪身协调一致。

41. **抹(mā)脖抹手**

是与对方对脸，以手向斜下方抹按对方的后脑，使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均以右脚撤车轮步：先上左步，落在对方右脚的外侧，然后右脚撤车轮步，同时右手抹脖摔对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手向前用力一捅，同时左脚上步；借对方欺胸迎扑之势，迅速以右手手掌向斜下方抹按对方后脑偏里侧的部位，左手配合捅送；同时右脚撤车轮步，速依闪身(图 371)。

要点：捅袖有力，抹脖狠并与撤步、闪身协调一致。

42. 拄

是与对方背脸，两手抓把后用力向下拄按，使对方趴倒的技术。

(1)步法说明

此绊适合双方都是右架或左架时使用。如果双方都是右架；则先左脚背步，向左转身，然后右脚败步，同时两手拄对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然向右一耘横，同时左脚背步；迅速向左转身，两手向下猛一拄按，同时右脚败步(闪腰、凹胯)(图 372)。

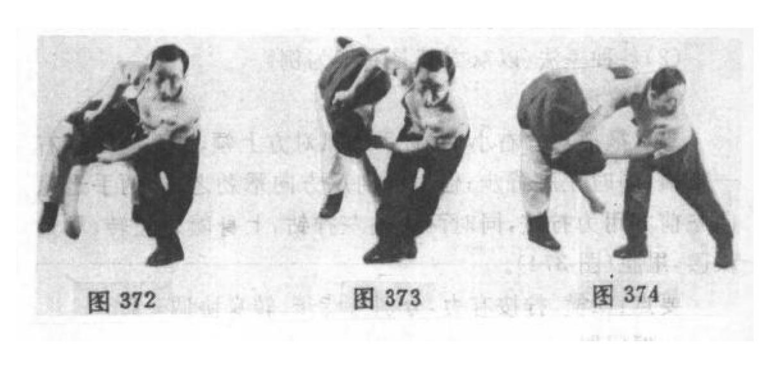


图 372　图 373　图 374

要点：转身快，拄按猛并与败步、离身协调一致。

43. 离

是与对方背脸，两手抓把后向前下方用力带拉，猛一离身，使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

与挂的进攻步法相同。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

两手的抓把部位和前面的进攻动作与拄相同。只是在转身后,两手向前下方用力带拉,同时右脚败步,猛一离身(图373)。

要点:转身快,带拉有力,离身猛。

44.肘

是与对方背脸,两手抓把后向侧前方用力拧按,使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

我方右架,对方无论左架或右架,我方均是左脚背步,两手向左前方拧按,上身随之左转。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①大拿肘

左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,两手猛然向右一耘横,同时左脚背步;借对方向反方向犟劲之机,两手迅速向左前方用力拧按,同时两脚向左拧钻,上身随之左转,尽量长腰,甩脸(图374)。

要点:耘横、拧按有力,分别与背步、转身协调一致。

②偏门肘

其它动作与大拿肘相同。只是将右手的抓把部位改为揪抓对方的偏门,在以两手拧按的过程中,充分运用上手的卷裹力(图375)。

45.抖

是与对方背脸，两手运用弧形的力，抡抖对方的一臂，使对方向侧前滚倒的技术。

(1)步法说明

与肘的进攻步法相同。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

双方出架一交手，迅速以两手抓握对方右腕(右手在前、左手在后)，向左猛一扽摇(迫使对方欠身，左脚跟离地)，同时左脚背步(图 376)；接着两手猛一提拉(增加圆轮力)，同时两脚向左拧钻，上身随之左转，尽量长腰、甩脸(图 377)。

要点：抓腕快，抖臂猛而有力，并与背步、转身协调一致。



图 375　图 376　图 377

46. 撳

是与对方背脸，两手抓把后向斜下方猛一撳按，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均是左脚背步，两手向左下方撳按，上身随之左转。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①大拿撳

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，两手猛然向右一耘横，同时左脚背步；借对方向反方向犟劲之机，迅速两手向左下方猛一撳按（左手回拉、右手下按），同时两脚向左拧钻，上身随之左转（图 378）。

要点：耘横有力，撳按猛并与转身协调一致。

②偏门撳

其它动作与大拿撳相同。只是将右手的抓把部位改为揪抓对方的偏门，在两手撳按对方的过程中，两手用力拉拽（图 379）。

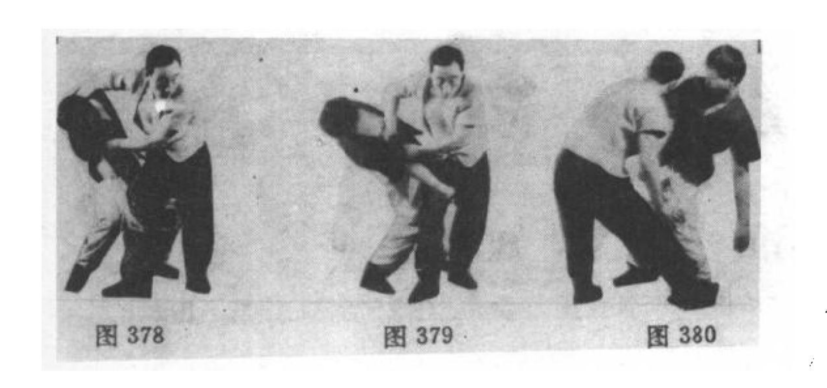


图 378　　图 379　　图 380

47. 按腿掐撮

是与对方对脸，以右（左）脚撮住对方左（右）脚跟，右（左）手掐按其膝盖，使对方跌坐后倒的技术。

(1)步法说明

我方右架，对方无论左架或右架，我方均是左脚上步，落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米距离的位置上，右手按腿，

右脚撮对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

双方出架一交手,迅速以左手掐拿对方右肘,右手闭住对方左臂,左脚立即上步,跟着右脚撮住对方左脚跟(挡勾住脚跟,不向上斜踢),同时右手掐拧对方左膝盖;接着左手掐紧对方右肘向前猛推,尽量向后塌腰(图 380)。

要点:撮脚准,掐腿狠,推臂猛,整个动作要快速连贯。

48. 憋

是与对方背脸,一腿叉在对方后裆中间,以头和肩枕抵对方的胸部,将其上身憋住,使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步:左脚上步,落在对方后裆中间,以头和肩枕抵对方的胸部,憋对方。

②我方右架,对方左架

A. 上步:

先上左步:落在对方前裆中间,再上右步,落在对方后裆中间,以头和肩枕抵对方的胸部,憋对方。

B. 滑步:

右脚向前一滑,左脚也随之滑动,右脚落在对方后裆中间,左脚落在对方前裆中间,以头和肩枕抵对方的胸部,憋对方。

(2)各种摔法(以我方右架对方左架为例)

①散手憋

A. 掴臂憋

两手掴拿对方左臂(图 381);左手掐拿对方的左肘向下

拉，趁势右手抠扒对方右腰侧，同时左脚上步（图 382）；借对方夺臂挺身之机。迅速右脚上步叉在对方身后形成凳腿，管住对方的左腿，同时头和肩枕抵对方的胸部（将对方的左臂攒在对方的胸前）；接着挺腰、仰靠全力枕送对方（左脚向里拧钻，尽量往后翻脸）（图 383）。

要点：借对方夺臂挺身之机，迅速上步憋对方，尽量往后翻脸。


图 381　图 382　图 383

B. 拿腰憋：

双方出架一交手，迅速以右手反抓对方左腕向下一挽，用力后掖，同时左脚上步；紧跟着右脚上步，以右腿管住对方的左腿，同时两手拿住对方的后腰（右手抠扒右腰侧，左手按住左膝关节的外侧，头和肩枕抵对方的胸部；接着挺腰、仰靠全力枕送对方（图 384）。

要点：挽腕、掖手有力，迅速上步拿腰憋对方。

C. 拿腰穿腿憋：

其它动作与拿腰憋相同。最后憋对方时，左手伸入对方裆中，上提对方的右腿（图 385）。

D. 拿腰里掏憋：

其它动作与拿腰憋相同。最后憋对方时，左手伸入对方档中，掏捋对方的左腿（图 386）。



图 384　图 385　图 386

②扽袖扒腰憋

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，突然左手往回猛一拉扽，同时左脚上步；借对方夺臂挺身之机，右腿迅速上步管住对方左腿，同时右手抠扒对方右腰侧，头和肩枕抵对方的胸部；接着挺腰，仰靠全力枕送对方（图 387）。

要点：扽袖有力，借对方夺臂挺身之机，迅速上步扒腰憋对方。

49. 靠

是与对方背脸，以右（左）腿叉在对方身后管住其左（右）腿，以头和肩枕靠对方的胸腹部，使对方仰倒的技术。

（1）步法说明

①双方都是右架

上步：左脚上步，落在对方后档中间，同时以头和肩枕靠对方。

②我方右架，对方左架

上步：先上左步，落在对方前档中间，后上右步，落在对方

后裆中间，同时以头和肩枕靠对方。

(2)各种摔法(以我方右架对方左架为例)

①穿裆靠(适合身材矮小的人使用)

左手揪抓对方右小袖，右手反抓对方左腕，向下一挽，用力后掖，同时左脚上步；接着右脚上步叉在对方身后形成凳腿，管住对方的左腿(尽量矮身)，同时右手迅速撤开，抓腕穿入对方裆中，以头和肩枕靠对方的腹部，右手配合横扳对方的右腿(图 388)。

要点：矮身穿裆动作要快，枕靠、扳腿有力，并能协调一致。

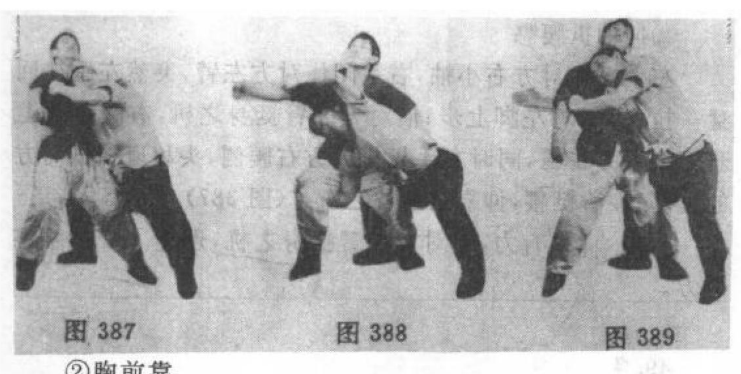


图 387　　图 388　　图 389

②胸前靠

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，突然左手往回猛一拉拖，同时左脚上步；借对方夺臂挺身之际，迅速右脚上步，以右腿管住对方的左腿，同时右手叉在对方右腋下(右臂横于对方胸前)，以头和肩枕靠对方的胸部(图 389)。

要点：借对方夺臂挺身之际，迅速上步枕靠对方。

50. **躺刀**

是与对方背脸，以头和肩枕抵对方的胸部，并配合刀腿，使对方仰倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

背步：左脚背步，右腿入裆刀腿，上身左转枕对方。

②我方右架，对方左架

背步：先上右步，落在对方前裆中间，再左脚背步，右腿入裆刀腿，上身左转枕对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左手猛然向左后下方拉扽，同时左脚背步；借对方夺臂挺身之际，迅速以右手经对方右腋下穿过抱其上臂，同时右腿入裆刀腿(右脚跟勾住对方右脚跟向侧后踹，此时左脚向外拧钻)，上身随之左转，以头和肩枕抵对方的胸部(图 390)。

要点：抱臂紧，刀腿快，枕胸有力。

51. 披

是与对方背脸，以肩部斜披对方，使对方向前翻倒的技术。

(1)步法说明

①双方都是右架

背步：左脚背步，向左转身，右肩披对方。

②我方右架，对方左架

背步：先上右步，落在对方右脚的前方，再左脚背步，向左转身，右肩披对方。

(2)摔法(以双方都是右架为例)

左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门，两手向斜上方用力一捅，同时左脚背步；借对方欺胸迎扑之势，迅速向左转身披对方(右肩顶住对方的右胸，右背紧贴对方的腹部，躬身、

崩腿、犯擦），同时两手向左下方用力拉拽（图 391）。

要点：捅、拉有力，斜披猛。

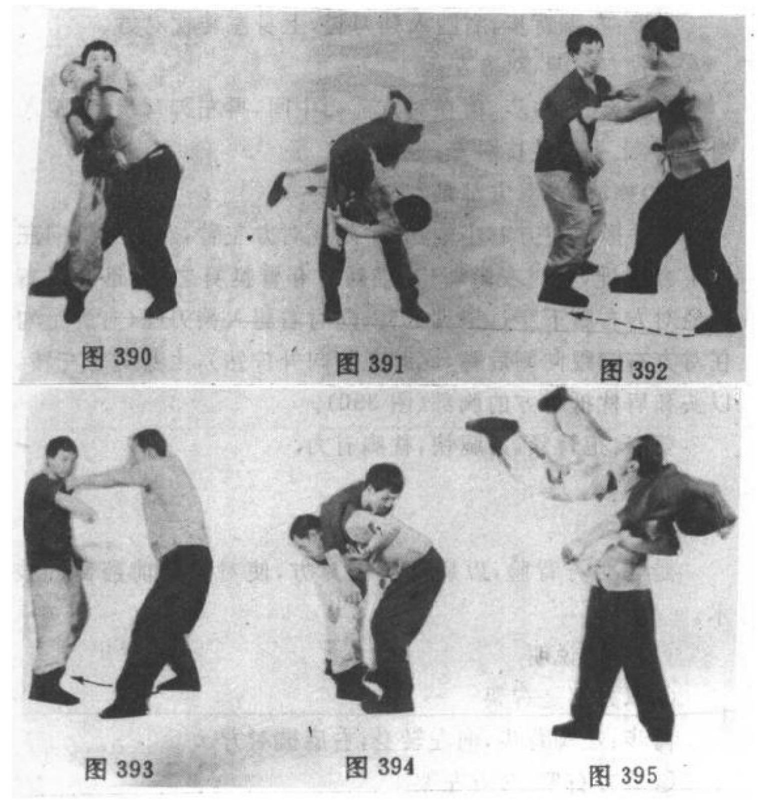


图 390　图 391　图 392

图 393　图 394　图 395

52. **钻扛**

是与对方对脸，钻身将对方扛起往后摔，使对方向前翻倒的技术。由于钻身扛对方的具体方法不同，钻扛还可以分为穿腿扛、抱腿扛和拢腿扛三种。

穿腿扛：以手穿入对方档中将其扛起，摔对方。

抱腿扛：两手抱着对方的前腿将对方扛起，摔对方。

拢腿扛：两手拢抱对方的双腿将对方扛起，摔对方。

穿腿扛的使用较为广泛。

(1)步法说明

①双方都是右架

上步：先上左步，落在对方右脚的外侧，再上右步，落在对方前裆中间，用右肩扛对方 。

②我方右架，对方左架

上步：左脚上步，落在对方前裆中间，用左肩扛对方。

(2)各种摔法(以双方都是右架为例)

①穿腿扛

A. 捅穿：

左手揪抓对方右小袖(或直门)，右手闭住对方左臂(图392)，左手向前用力一捅，同时左脚上步(图 393)；借对方欺胸迎扑之势，迅速上右脚、蹲身、钻头，同时左手用力往回拉，趁势右手穿入对方裆中(右胸紧挨对方的腹部和右大腿，右手拢住对方右腿的腘窝)(图 394)；接着猛一挺身站起(挺胸、直腰、昂首)，同时右臂向后上方用力提送，左手配合往回拉(图395)。

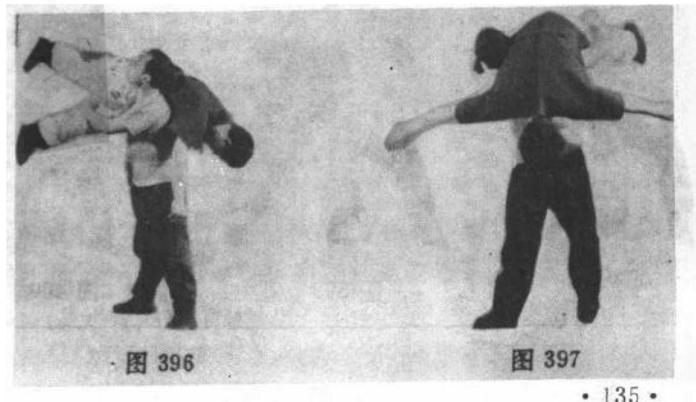


图 396　　图 397

要点：捅、拉有力，扛摔猛。

B. 耘穿：

左手反挂对方直门（或揪直门、小袖），右手闭住对方左臂，左手猛然向右一耘，同时左脚上步；紧跟着右脚上步、钻身、右手穿入对方裆中；接着迅速挺身站起，同时右臂向后上方用力提送，左手配合往回拉（翻腕变成正把）。

要点：耘横有力，钻身、穿腿，扛摔要快速连贯。

②抱腿扛

前面的进攻动作与撤桩相同。两手抱住对方的右腿后，猛一挺身站起，同时两手抱紧对方右腿向后上方端送（图 396）。

要点：下蹲抱腿快，扛摔猛。

③拢腿扛

前面的进攻动作与搂撞相同。两手拢抱对方的双腿后，迅速挺身站起，同时两手用力向后勒抱（图 397）。

要点：俯身拢腿快，扛摔有力，同时两手用力向后勒抱。

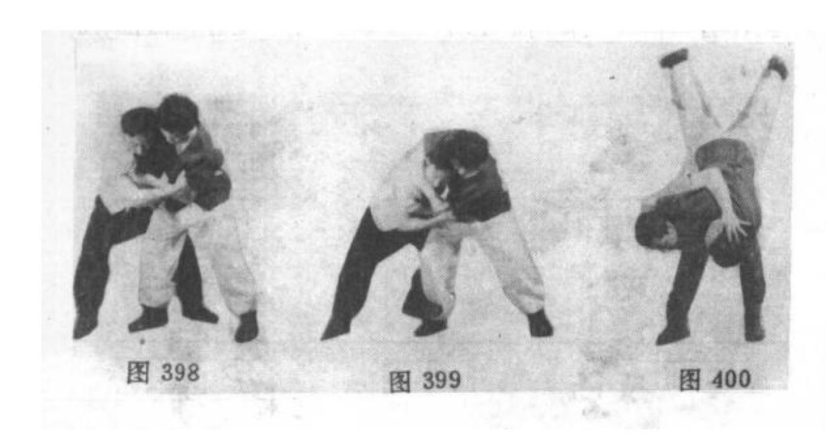


图 398　　图 399　　图 400

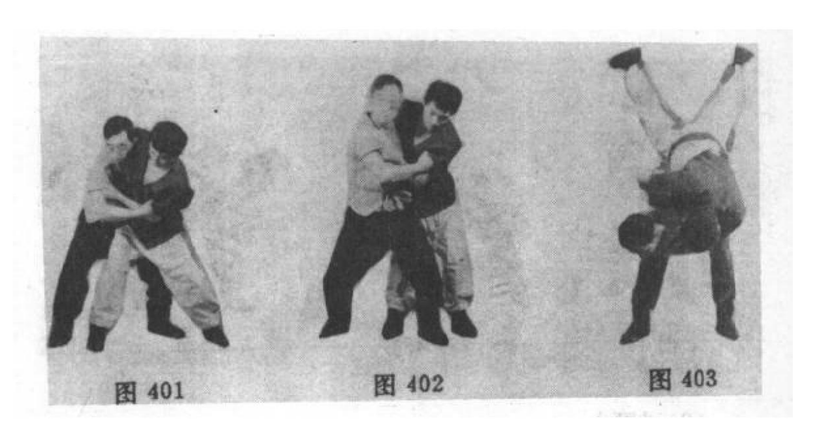
二、各种反攻跤绊

1. 入

(1)吸腿入

对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，我右手揪抓对方左小袖，左手抠扒对方左腰侧。对方欲使撩别，在扔腿之前(图398)；我迅速以左腿吸住对方 的右腿(使对方不能进招)，同时紧勒底手(图 399)；趁对方不备，迅速左脚落地。及时塞腰、进胯，低头背对方，同时右手向右下方拉，左手叉在对方左腋下，并捂按对方的头部(图 400)。

要点：吸腿狠，塞腰、进胯快。


图 401　　图 402　　图 403

(2)套胯入

对方左手揪我右小袖，右手盖抓我后带，我右手揪抓对方左小袖，左手抠抓对方后带。对方欲使入，在背摔之前(图401)；我迅速闪腰、凹胯，使左腿抢在对方右腿的前面，同时紧勒底手(图 402)；接着低头背对方，同时右手向右下方拉，左

手用力向上提掀(图 403)。

要点:套胯背摔快。



图 404　图 405　图 406

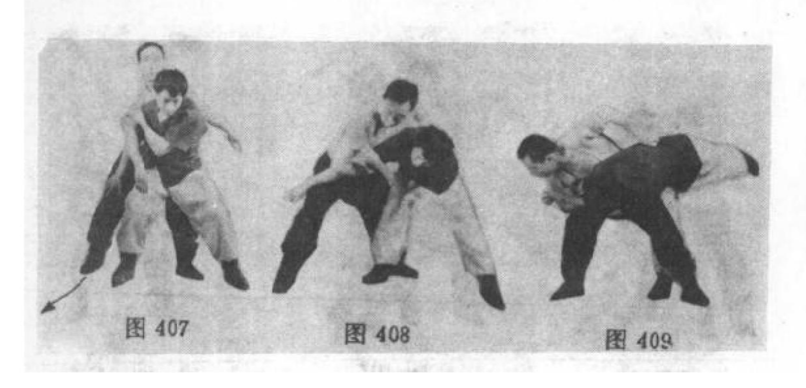


图 407　图 408　图 409

(3)滑腰入

对方两手拿我右臂,使揣,已经将我背起(此时我双脚离地);我迅速从对方腰背的左侧滑脱逃下,左脚先落地(图 404),紧跟着右脚落地,迅速划步落在对方右脚的前面、塞腰、进胯,同时左手掳住对方右上臂,右肘夹住对方 脖颈(图 405);接着低头背对方,同时左手掳紧对方右臂向左下方拉,

右肘夹紧对方脖颈往下卷(图 406)。

要点:滑腰脱身快,塞腰须灵活,掳臂紧。

2. 崴

(1)捯臂崴

对方左手揪我右小袖,使揣。当刚一转身、叉肩之际(图 407);我迅速以右手掐拿对方的右肘往怀中带拉,趁势用左手抠抓对方的后带,同时右脚向右前方上步(图 408);接着左腿插裆崴对方,上身随之右转,同时两手向右拉,尽量长腰、甩脸(图 409)。

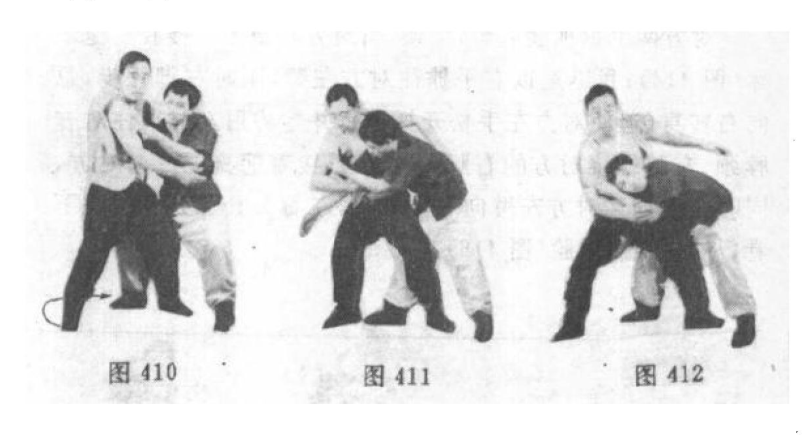


图 410　图 411　图 412

要点:捯臂,钻脚快。

(2)捯臂崴

当对方左手揪我右小袖,右手搀我右臂,使管。在刚一搀臂、管腿之际(图 410);我右手迅速掐拿对方右肘往怀中带拉,趁势用左手抠抓对方的后带,同时右脚背步(图 411);接着两脚向右拧钻崴对方(参照图 409)。

要点:捯臂有力,钻脚狠。

(3)掏臂崴

对方左手揪我右小袖，右手穿入我裆中，使靠。才一穿裆、枕靠之际(图 412)；我立即两脚向右拧钻，先化解对方右手的穿裆扳腿(图 413)；接着用右手掐拿对方右肘往怀中带拉，趁势左手抠抓对方的后带，同时右脚背步，最后两脚向右拧钻崴对方。

要点：先化解对方的穿裆扳腿，迅速掏臂崴对方。

3. 勾

(1)立勾

对方两手抠抓我后带，使搂。当对方右腿才一搂我左腿之际(图 414)；我迅速以右手搒住对方左臂，同时右脚背步，急向右转身(迫使对方左手松开抓把)，并趁势用左肘夹住对方脖颈，左腿缠绕对方的右腿(图 415)；接着躬身立腿勾对方，同时右手搒紧对方左臂向右下方拉，左肘夹紧对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸(图 416)。

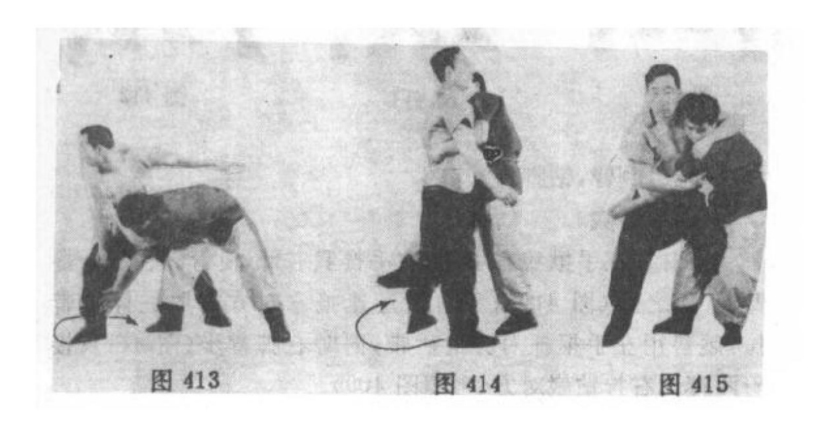


图 413　　图 414　　图 415

要点：掳臂紧，转身急，勾腿有力。

(2)撩勾

对方右手揪我偏门，使掏腿(外掏)。当对方左手才一掏我右腿之际(图 417)；猛向左扭身，挒开偏门的抓把，趁势右手揪抓对方上领，同时左脚背步(图 418)；迅速向左转身，右腿扔腿入裆勾对方的左腿往下上，同时右手用力下按，尽量长腰，甩脸(图 419)。

要点：挒门有力，背步勾腿快。

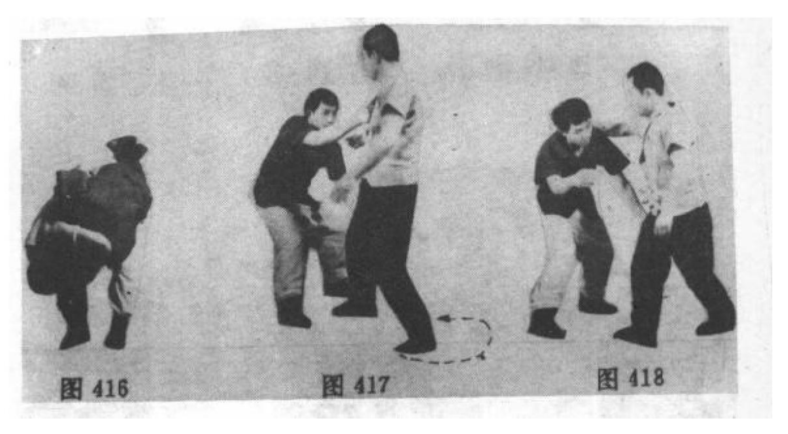


图 416　　图 417　　图 418

4. 别膝

(1)杠别

对方左手扒我左腰侧，右手提抠我右腿，使抱腰，并已经将我抱起；我迅速以右腿吸住对方右腿，同时左手掳住对方右臂，右肘夹住对方脖颈(图 420)；待对方往下一放，左脚落地支撑全身，使右腿别着对方右膝下(图 421)；接着右腿用力滚杠对方的右小腿，同时左手掳紧对方右臂左拉，右肘夹紧对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸(图 422)。

要点:吸腿快,待对方往下一放时,右腿迅速别着对方右膝下,杠腿有力。

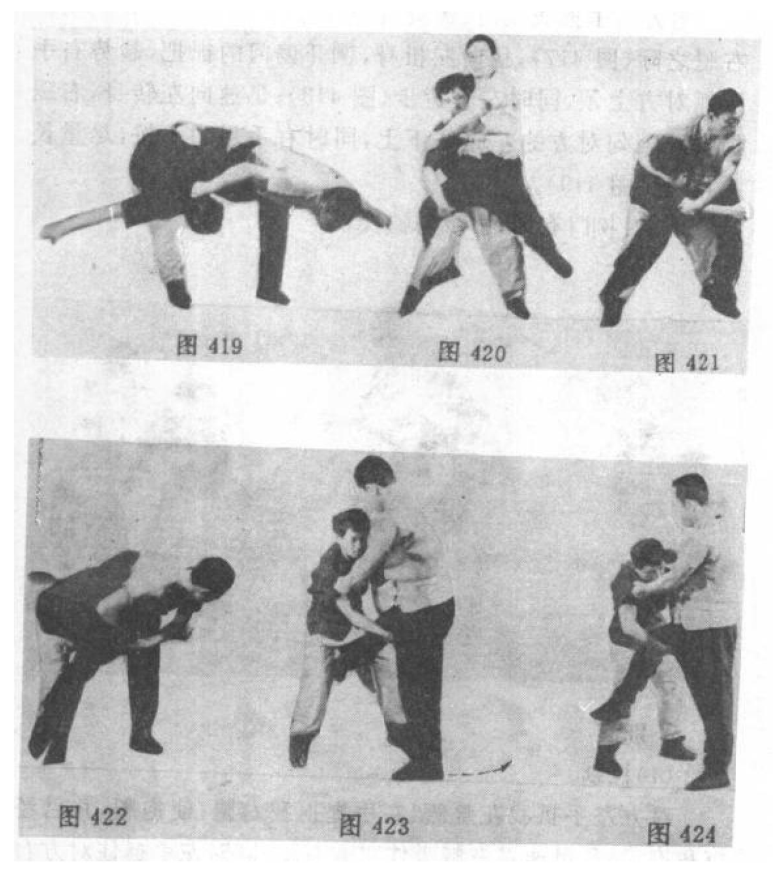


图 419　图 420　图 421

图 422　图 423　图 424

(2)蹬别

对方两手抱我右腿,才一抱起,我迅速以右腿伸入对方裆中,左手趁势揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领(图 423);左脚立即向后跟步,右腿迅速屈膝,伸向对方右腿的外侧,并

用外脚面别对方的右膝下(图 424);紧跟着左脚向外拧钻,上身随之左转,同时右腿猛一蹬腿,摔对方(图 425)。

要点:蹬腿别膝有力,转身猛,并能协调一致.

(3)过腿撩别

对方左手揪我右小袖,右手揪我上领,使挂腿。当对方右腿才一入裆挂腿之际(图 426);我左腿立即外摆,逃脱对方右腿的勾挂(图 427);在左腿外摆的过程中,右脚向里拧钻,上身左转半周(左脚落地后,已经形成与对方背脸的局面),同时左手拧压对方右肘窝,右肘夹住对方脖颈(图 428);接着右腿扔腿别挂对方的右膝下,摔对方(图 429)。



图 425　　图 426　　图 427

要点:过腿快,转身须灵活,左脚落地后迅速扔右腿别对方。

(4)抽腿撩别

与过腿撩别的摔法基本相同。双方都是右架,双方的抓把部位都是大拿(均是左手揪袖、右手揪领),对方使撮窝。对方右脚才一撮我左脚,我左腿立即后抽,在抽腿的过程中,右脚

也是向里拧钻，上身随之左转半周；接着右腿扔腿使撩别。

要点：抽腿、转身、别膝，整个动作要快速连贯。

5. 耙

(1)蹚耙（拉耙）

对方使飞速子。当对方左脚才一踢我右脚之际（图 430）；我迅速抬起右脚耙对方的右脚，同时右手猛推对方的右肩（图 431）。

要点：趁对方抬起左脚失去身体平衡之机，迅速耙脚，并与推肩协调一致。



图 428　　图 429　　图 430

(2)蹚耙（拉耙）

对方两手拿我右臂，使撮窝。当对方右脚才一撮我左脚之际（图 432）；我立即抽出左腿，向左闪身（图 433）；迅速抬起右脚耙对方的右脚，同时猛夺右臂，以右手猛推对方的右肩（参照图 431）。

要点：抽腿、耙脚动作要快，夺臂推肩猛。

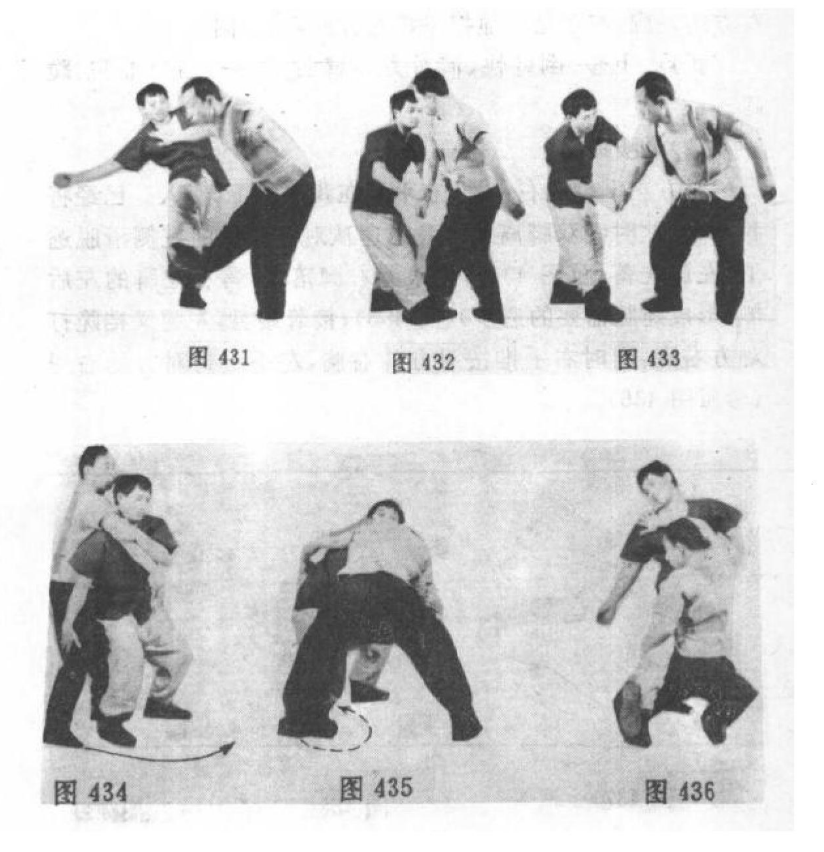


图 431　图 432　图 433

图 434　图 435　图 436

6. **跪腿**

(1)捯臂跪腿

对方两手拿我右臂，使揣。才一转身，叉肩之际(图 434)；我右脚迅速向前上步，随之向左转身，右手掐拿对方的右肘往怀中拉，趁势用左手抠抓对方的后带，并用力紧勒，用头部挤住对方的头左侧(图 435)；借对方夺臂后仰之机，迅速放开右

手的拿肘，左脚立即划步叉裆跪打对方右腿，同时用右手推按对方的左胸，左手松开抓把下捋对方的右腿(图 436)。

要点：上步、捯臂快，借对方夺臂后仰之机迅速推胸、跪腿。

(2)滑腰跪腿

对方左手揪我右小袖，右手叉在我左腋下，使入。已经将我背起(此时我双脚离地)，我迅速从对方腰背的左侧滑脱逃下，左脚先落地(图 437)；紧跟着右脚落地，落在左脚的左后侧(形成跪腿需要的透步)(图 438)；接着矮身，左腿叉裆跪打对方右腿，同时右手推按对方的右胸，左手下捋对方的右腿(参照图 436)。

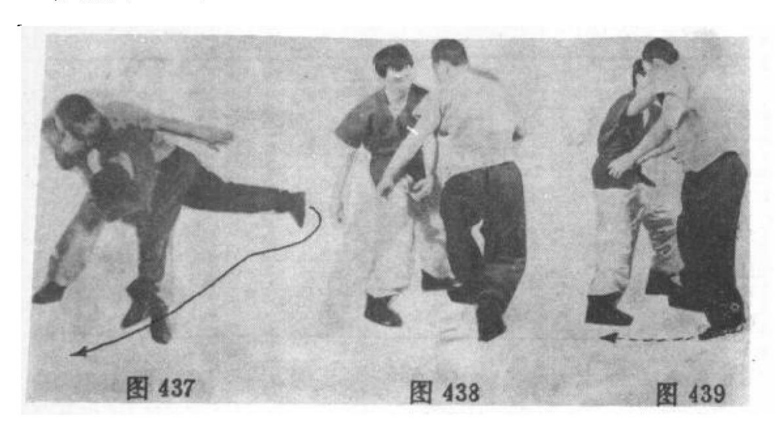


图 437　　图 438　　图 439

要点：滑腰快，迅速矮身、推胸、跪腿。

7. **拦踢**

提踢(泼脚)：

对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，我右手揪抓对方中心带，对方使泼脚。对方左脚已经上步，欲抬右腿拦踢之际(图

439)；我迅速右手向前猛一捅，同时左脚上步(既化解了对方的进攻，又为反攻还招创造了条件)(图 440)；借对方欺胸迎扑之势，立即以右脚拦踢对方左踝关节的外侧。同时右手用力向上提带，左手从对方身后猛推对方的右肩(图 441)。



图 440　　图 441　　图 442

要点：不等对方拦踢，右手迅速向前捅对方，并与上步协调一致；拦踢快。

8. 倒脚

(1)抹眉踢

对方两手拿我右臂，使揣。当刚一背摔之际(图 442)；我立即挺身后排(对抗对方的背摔)，同时左手抹按对方的前额，使对方的身体重心后移，趁势以左脚兜踢对方的右脚跟(图 443)。

要点：抹眉狠，兜踢猛。

(2)飞逮子

对方使推肩拉耙。当对方右脚才一耙我右脚时，我迅速使右腿盘腿逃脱对方的耙脚，同时向右闪身(图 444)；右脚一落

地，立即飞起左脚兜踢对方的右脚跟(图 445)。



图 443　图 444　图 445

图 446　图 447　图 448

要点：趁对方耙脚后身体重心不稳之势，立即飞起左脚兜踢对方。

(3)飞逮子

对方使推肩外掏。当对方左手才一掏我右腿时(图 446)；我迅速以左手向右一推对方的右臂，同时右腿后抽(图 447)；接着飞起左脚兜踢对方的右脚跟(图 448)。

要点：抽腿快，兜踢猛。

(4)补踢

对方使飞逮子。当对方左脚才一踢我右脚时我迅速以右脚向左挪步，并向左闪身，使对方踢空(图 449)；趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机，立即以右脚兜踢对方的左脚跟(图 450)。



图 449　　图 450

要点：挪步、闪身快，趁对方身体重心不稳之机，立即以右脚兜踢对方。

9.管

滑管：

对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使撮窝(勾撮)。才一撮脚之际(图 451)；我迅速以左腿跪压对方右小腿，及时抽出左腿(绷脚尖，小腿向后弯屈)(图 452)；紧跟着两脚向前滑步，右脚落在对方前裆中间，左脚落在对方身后形成凳腿管住对方右腿，同时左手拢住对方的后腰，右手猛按对方的右胸(图 453)。

要点：抽腿、滑步动作要快，管腿严，按胸猛。



图 451　　图 452　　图 453

10. 掰

(1)滑腿掰

对方左手揪我右小袖，右手扒我右腰侧，我右手揪抓对方左小袖，对方使憋。对方刚一扒腰、枕胸之际(图 454)；我迅速摘头，左腿后抽(图 455)；紧跟着两脚向前滑步，右脚落在对方前档中间，左脚落在对方身后形成凳腿，管住对方的右腿，同时左手扒住对方的右肩，使掰(图 456)。

要点：摘头、抽腿、滑步要快速连惯，掰肩猛。



图 454　　图 455　　图 456

(2)撤步掰

对方使穿腿扛。对方右手才一入裆穿腿(图 457);我迅速左脚撤步,同时两手向左用力掰对方的右肩,上身随之左转(图 458)。

要点:撤步快,掰肩有力,并能协调一致。

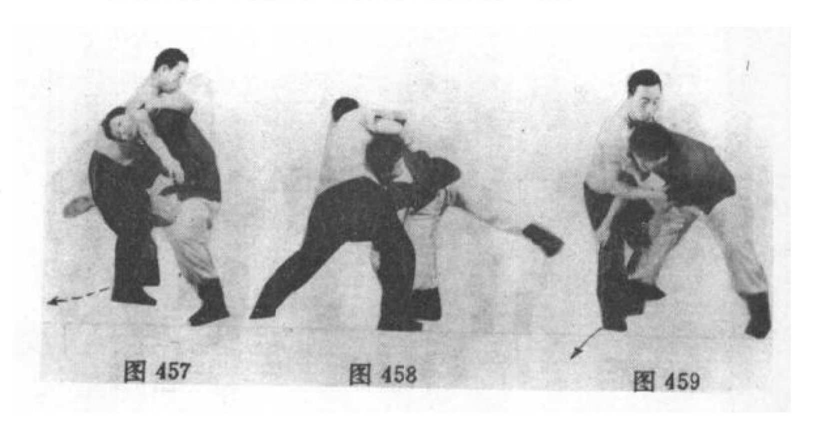


图 457　　图 458　　图 459

11. 手别

抽腿手别:

与抽腿撩别采用的反攻方法相同。对方左手揪我右小袖,右手揪我上领,使撮窝。对方才一撮脚,立即左腿后抽,并且在抽腿过程中,右脚向里拧钻,上身左转半周,同时左手掳住对方右臂,接着继续向左转身,右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧,左手紧向左掳拉,同时两脚向左拧钻,尽量长腰、甩脸。

要点:抽腿,转身,按膝要快速连贯。

12. 手摧

(1)里手摧

对方左手揪我右小袖，我右手揪抓对方左小袖，对方使手别。才一转身、欲按膝关节之际(图 459)，我右手迅速用力往回拉扽(使对方不能转身、长腰)，同时右脚向右前方上步(图 460)；然后趁势以左手擓撩对方右腿的里侧，右手配合向下方拉，同时两脚向右拧钻，上身随之右转(图 461)。



图 460　图 461　图 462

要点：扽袖有力，擓腿快。

(2)里手擓

对方左手揪我右小袖，我右手揪抓对方左小袖，对方使里手擓。当对方才一背步、欲擓腿之际(图 462)；我迅速抢先以左手擓撩对方右腿的里侧，右手配合向右下方拉，同时两脚向右拧钻，上身随之右转(图 463)。

要点：抢先擓腿快。

(3)里手擓

对方左手揪我右小袖，使外手擓。当对方才一上步，擓腿之际(图 464)；我迅速以右手抓握对方右腕，同时右脚撤步(图 465)；接着以左手擓撩对方右腿的里侧，右手配合向右下方拉扽，同时两脚向右拧钻，上身随之右转(图 466)。

要点：抓腕、撤步动作要快，摧腿有力。



图 463　　图 464　　图 465

13. **掏腿**

滑腰外掏：

对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，使入。已经将我背起（此时我双脚离地），我迅速从对方腰的左侧滑脱逃下，左脚先落地（图 467）；紧跟着右脚落地；借对方挺身直腰之际，立即以右手掏捋对方的左腿，左手猛推对方的左肩，同时右脚透步，上身前欺（图 468）。



图 466　　图 467　　图 468

要点：滑腰快，借对方挺身直腰之际，迅速推肩、掏腿。

14. **抠腿**

反抠腿：双方都是右架，对方使抠腿。当对方才一按胸、抠腿（右手按我右胸、左手抠我右腿）之际，我迅速右脚向左稍移步，同时上身左闪，使对方抠空（图 469）；趁对方身体重心不稳之机，立即以左手抠对方右腿的腘窝，右手猛按对方的右胸，同时左脚还回原处（图 470）。

要点：移步闪身快，反攻抠腿猛。


图 469　图 470　图 471

15. **错腿**

盘腿错：

对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使撮窝（勾撮）。对方右脚勾住我左脚，我及时以左手按住对方右膝关节的外侧，对方右脚向上斜踢，我随之左腿向上盘腿（图 471）；趁势右手向左下方捂按对方脖颈的左侧，同时左手斜向用力推按，尽量向前欺身（图 472）。

要点：被撮之腿尽量向上盘提，错腿有力，按脖狠。

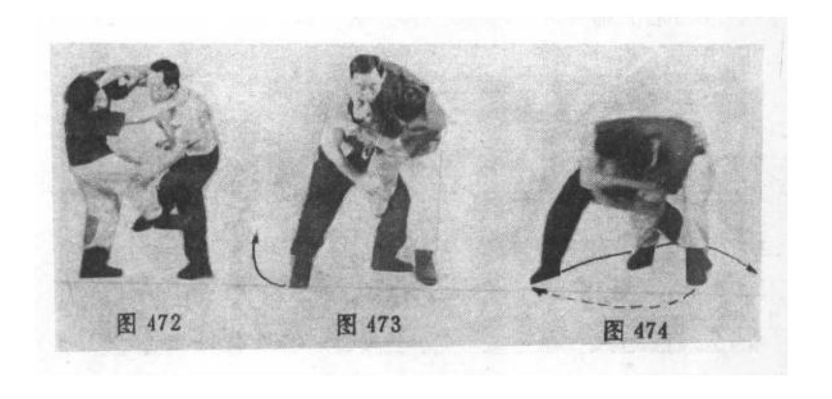


图 472　　图 473　　图 474

16. 掞

摘腿掞：

对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，使立勾或缠刁。对方右腿已缠绕我左腿，我及时拿住对方的后腰（左手抠扒左腰侧，右手按住右膝关节的外侧）（图 473）；我右脚迅速撤步，并矮身（身体重心降低），左脚向里拧钻，左腿用力崩开对方的缠腿（图 474）；接着两手用力向右扳错，同时右脚背转步，上身随之右转（图 475）。

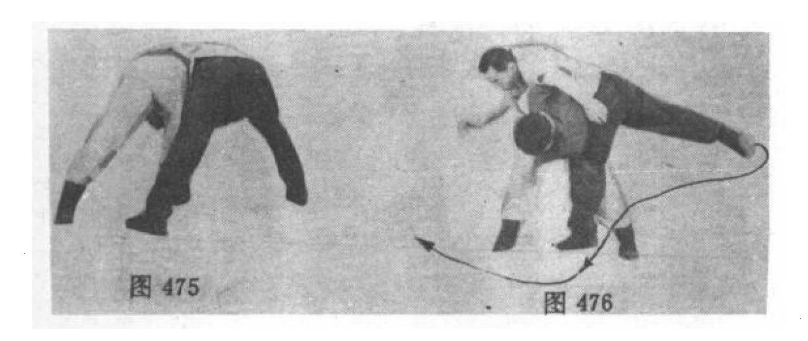
要点：钻脚狠，用力崩开对方的缠腿，右脚迅速背转步使掞。

17. 掀

滑腰掀：

对方左手揪我右小袖，右手叉在我左腋下，使入。对方已经将我背起（此时我双脚离地），我迅速从对方腰背的左侧滑脱逃下，左脚先落地（图 476），右脚也随之落地；不等对方直腰，立即以右手从对方的身后抠扒其右腋窝，向斜上方猛一提

掀，同时右脚撤车轮步，随之扭腰、转身（图 477）。

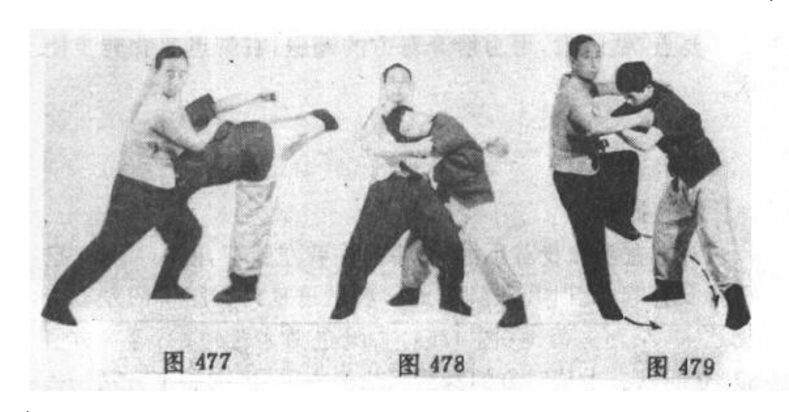

图 475　图 476

要点：滑腰快，提掀猛，整个动作要快速连贯。

18. 憋

倒憋：

对方左手揪我右小袖，右手扒我右腰侧，我右手揪抓对方左小袖，对方使憋。才一扒腰、枕胸之际（图 478）；我迅速摘头，及时向后抽出左腿（图 479）；紧跟着两脚向前滑步，右脚


图 477　图 478　图 479

落在对方前裆中间，左脚落在对方后裆中间形成凳腿，管住对方的右腿，同时左手抠扒对方的左腰侧，头和肩枕抵对方的胸部，使憋(图 480)。


图 480　图 481　图 482

要点：摘头、抽腿、滑步要快速连贯，枕送有力。

19. **刮桩**

此法纯属反攻跤绊，在解破崴或别膝时使用。

例一：对方左手抓我左腕，右手揪我左偏带，使崴。对方才一钻脚、转身之际，我迅速往回夺出左臂，以左手抠扒对方的左腰侧，左脚从对方的后裆穿过别住对方右踝关节的外侧往回搂刮，同时上身前欺(图 481)。

要点：刮脚狠、欺身紧。

例二：对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，使别膝。当对方右腿刚一别挂我右膝下之际，我迅速以左手抠扒对方的左腰侧。左脚从对方身后别住其左踝关节的里侧往回搂刮，同时以头和肩斜挤对方的右侧腰肋(图 482)。

要点：刮脚狠，尽量欺身挤抗对方。

20. 踢缠

此技纯属反攻跤绊，在解破立勾或缠刁时使用。



图 483　　图 484　　图 485

例如：对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈。右腿入裆缠我左腿；我迅速以左手抠的对方扒左腰侧，及时蹲桩下坠(图483)；借对方挺身拔腰之际，立即将对方从原地抱起，同时提起左脚(图 484)；接着猛蹬左腿(把对方的缠腿蹬开)，并收胯向左翻腰摔对方(图 485)。

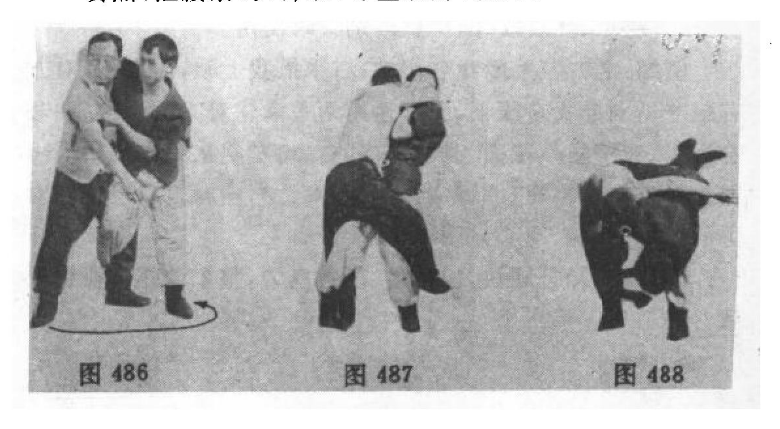
要点：将对方原地抱起后，迅速提脚、蹬腿、翻腰猛。

21. 扒脚

此技纯属反攻跤绊，在解破立勾和缠刁时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，右腿入裆缠我左腿之际(图 486)，我迅速以左手抠住对方的后腰并紧勒，以被缠的左腿作为站桩，以右脚扒搂对方的左脚跟，同时左脚向外拧钻，上身左转、大力梗头、倾身，右手配合向怀中拢抱(图 487)。

要点：抠腰紧、扒脚狠，尽量欺身、梗头。


图 486　图 487　图 488

22. 骑

此技纯属反攻跤绊，为解破撩勾时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使撩勾。对方右腿入裆已经将我左腿勾起(图 488)，我迅速以右手搒往对方左上臂，并向右扭身，同时以左臂扇压对方的右臂；接着用左腿把对方的右腿骑住，再一欺身(图 489)。

要点：压臂狠，骑腿有力，欺身紧。

23. 盘腿搂

此技纯属反攻跤绊，在解破别膝时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右肘夹我脖颈，使别膝。对方右腿才一别挂我右膝下，我迅速拿住对方的后腰(左手抠扒左腰侧、右手按住右膝关节的外侧)，以左腿盘腿往回搂对方的左小腿，同时头和肩斜挤对方的右侧腰肋(图 490)。

要点：搂腿快而有力，尽量倾身挤抗对方。

24. 叉扦

此技纯属反攻跤绊，在解破别膝时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使别膝，对方右腿才一别挂我右膝下，我迅速用两手拿住对方的后腰，并矮身后排；右手猛然往回一扳对方的右腿，左腿从对方裆中伸出回拐对方的左小腿（绷脚尖、脚后跟离地），同时以左肩抗压对方的腰背（凹胸、裼头）（图 491）。

要点：叉裆扦腿快，扳腿猛，压背有力，整个动作要协调一致。

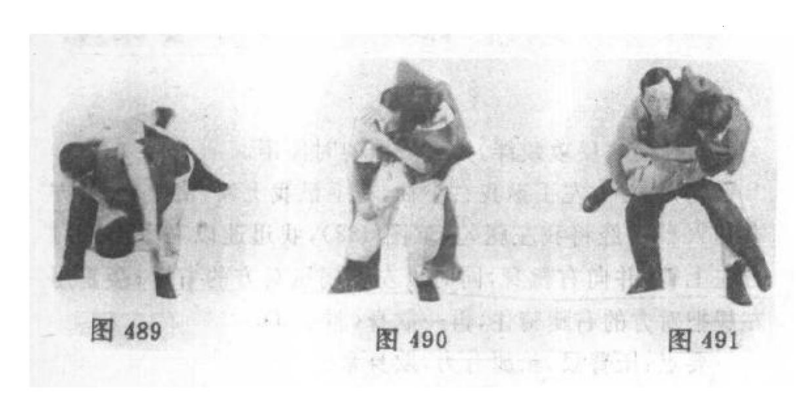


图 489　图 490　图 491

25. 倒背

此技纯属反攻跤绊，在解破切时使用。

例如：对方左手揪我右偏带，右臂按我左肩，使切。对方才一铡肩、切腿之际；我迅速以右腿用力向后踹（左脚配合向外拧钻），同时左手反挂对方直门猛向左下方拉，右手配合推按对方的左肩（图 492）。

要点：对方刚一切腿时，我便迅速用力后踹右腿。

26. 挡

此技纯属反攻跤绊

(1)挡踢(解破里刀时使用)

例如:对方两手捯我右臂,使里刀。对方才一捯臂、刀腿之际,我借对方倾身的劲,迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时右肘搀搁对方的右上臂,随之向右扭身(图 493)。

要点:挡踢快,搀臂猛。

(2)挡腿(解破切时使用)

例如:对方左手揪我右小袖,右肘卷裹我脖颈,使切。对方才一切腿之际,我便借对方欺身的劲,迅速以右脚横挡对方的左腿,同时右手掳住对方左上臂紧往回拉,左手从对方的身后配合推按其后腰,猛向右扭身(图 494)。

要点:挡腿快,掳臂有力,扭身猛。



图 492　　图 493　　图 494

27. 咬

此技纯属反攻跤绊。

(1)正咬(解破撮窝(勾撮)时使用)

例如:对方两手拿我右臂,使勾撮。对方右脚已经勾住我

左脚跟，我右脚迅速向里拧钻，上身略向左转（维持住自己的身体平衡）（图 495）；接着左腿猛一扭动，左脚尖勾起咬住对方右脚（左脚面紧贴对方的右脚跟），向左猛一横甩（图 496）。

要点：咬住对方右脚后，迅速猛一横甩。

(2)倒咬（解破里刀时使用）

例如：对方两手捯我右臂，使里刀。对方右腿刀住我右腿欲向后踹腿之际（图 497）；我迅速以右腿向斜上方横向拐咬对方的右腿（把对方右腿紧紧咬住，使其不能后踹），同时提臂，欺身、跟腰（图 498）。

要点：趁对方未向后踹腿之际，迅速抢先拐咬对方的刀腿。


图 495　　图 496　　图 497

28. **盘腿削**

此技纯属反攻跤绊，在解破挂腿时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使挂腿。对方右腿才一入裆挂腿之际，我迅速以左腿盘腿削对方右腿的腘窝（此时右脚向里拧钻，向左扭身），同时左手往回拢按对方的后腰，右手推按对方的左肩，尽量向前欺身。

要点：削腿快而有力，尽量向前欺身（图 499）。

29. **折合**

此技纯属反攻跤绊，为解破跪腿时使用。

例如：对方使散手跪腿。当对方右腿才一插裆欲跪我左腿之际，我两脚立即向左拧钻，与对方的右腿合拢，接着折合上身倾压对方（图 500）。

要点：钻脚、合身要快速连贯。



图 498　　图 499　　图 500

30. **顶腿**

此技纯属反攻跤绊，在解破撮窝（勾撮）时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，我右手揪抓对方左小袖，左手揪抓对方上领，对方使勾撮。对方右脚已经勾住我左脚跟；在对方右脚向上斜踢的过程中，我左腿随之高抬，并顶托住对方右腿的腘窝（图 501）；接着左手猛向后拉，同时左膝顶抬对方的右腿（图 502）。

要点：顶腿狠，后拉猛。

31. 欺

此技纯属反攻跤绊，在解破拦踢（泼脚）时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使泼脚。对方才一抬腿拦踢之际，我迅速右脚上步，右腿冲入对方裆中，向前梗头，欺身挤压对方（头部挤住对方的头右侧，尽量与对方合脯），同时右手扒按对方的左肩（图 503）。

要点：借对方抬腿拦踢身体重心不稳之机，迅速上步冲腿，大力欺身挤压对方。

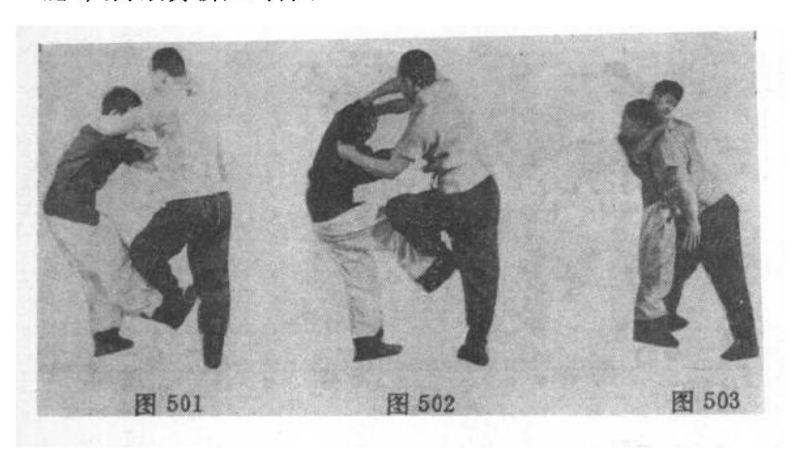


图 501　　图 502　　图 503

32. 拍腿

此技纯属反攻跤绊，在解破拦踢时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使泼脚。当对方正以右腿拦踢我左踝关节的外侧时，我迅速以左手斜向拍捂对方右腿的腘窝，右手配合捂按对方脖颈的左侧，尽量向前欺身（图 504）。

要点：拍腿快，按脖狠，并能协调一致。

33. 反抱腿

此技纯属反攻跤绊，在解破撤桩或钻扛时使用。

例如：对方才一蹲身，以两手抱我右腿之际（图 505）；我左脚迅速上步（落在对方右脚的外侧）、俯身，以两手反抱对方的右腿，向上猛一提掀，同时两脚向右拧钻，上身随之右转（图 506）。

要点：反抱腿要快，提掀猛并与转身协调一致。

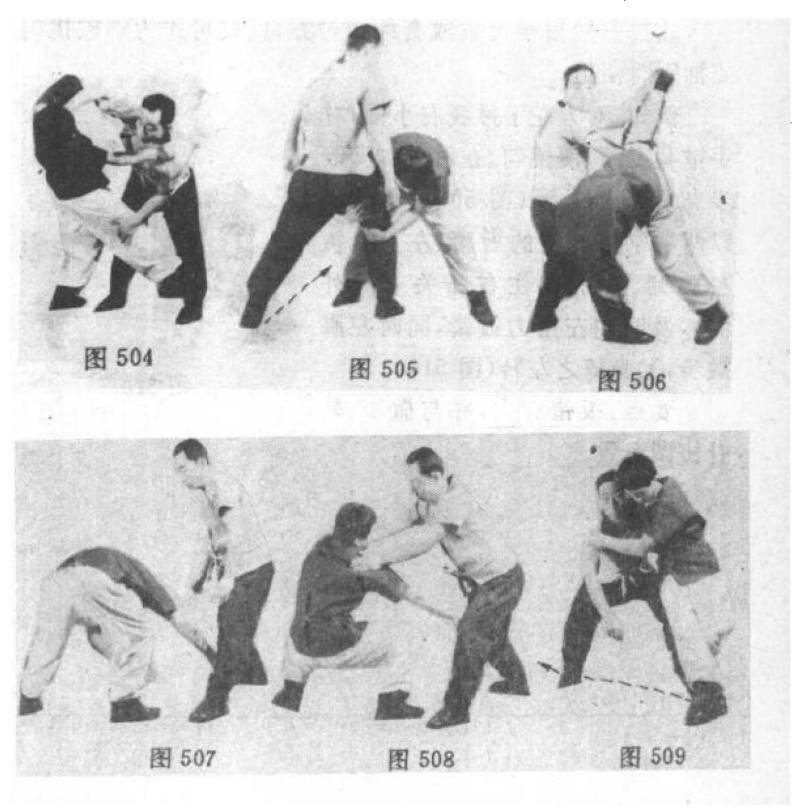


图 504　图 505　图 506

图 507　图 508　图 509

34. 撴

此技纯属反攻跤绊，为解破铁鞋拔时使用。

例如：对方才一蹲身，以右手捞提我左腿，我立即左腿向前移步，逃脱对方的捞腿（图 507）；借对方蹲身后排之机。迅速以两手手掌用力按压对方的双肩（图 508）。

要点：移步快，撴按有力。

35. 磨

此技一般用于反攻或套绊摔对方，反攻可作为解破挑勾或抽别时使用。

例如：对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，使挑勾。在对方右脚败步与我离腰之际（图 509）；我迅速以两手拿住对方的后腰（左手抠扒左腰侧、右手按住右膝关节的外侧），及时向左用力扳错，同时左脚撤步，上身随之左转（图 510）。



图 510

要点：扳错有力，并与撤步、转身协调一致。

第三章 各种摔跤方法

在本书第二章介绍了中国式摔跤的各种摔跤绊，其中也讲到一些摔跤方法，是属于中国式摔跤的基本摔法，较为简单，易于掌握。下面将要介绍的各种摔跤方法，是在复杂的情况下，如何去摔对方，则属于中国式摔跤的高级摔法，这部分程度较深，难度较大。详细介绍如下：

一、撕手摔法

1. 撤步撕偏门踢(泼脚)

双方都是右架。

我右手揪抓对方偏门，左手闭住对方右臂(图 511)，右手向左用力一扯，同时左脚上步(落在对方右脚的外侧)(图 512)；借对方向反方向犟劲之机，我迅速捯换左手反挂对方直门横向一拉，同时右脚撤步，对方因被拉拽身体重心前移，被迫左脚向前挪步(图 513)；我趁势以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手迅速揪抓对方偏门(在左手的上边)，两手用力向右下方拉拽(图 514)。

要点：撕手有力，捯把快，趁对方身体重心前移之机，迅速拦踢对方。

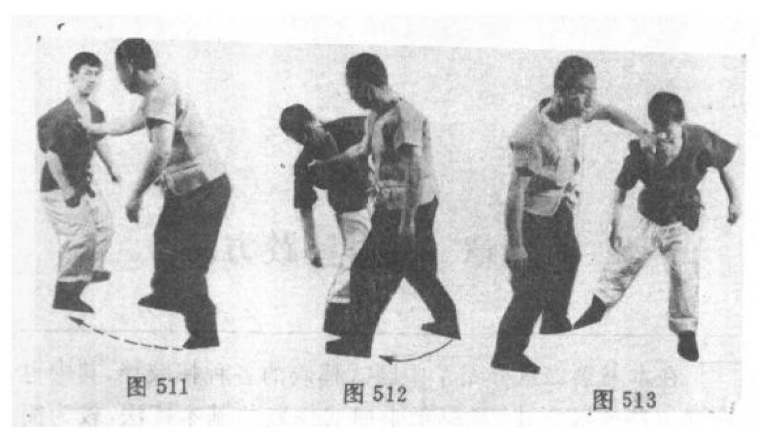


图 511　　图 512　　图 513

2. 上步撕偏门踢(泼脚)

双方都是右架。

我左手反挂对方直门,右手闭住对方左臂,左手猛然向右一耘拉(图 515);借对方向反方向犟劲之机,迅速捯换右手揪抓对方偏门向左一扯,同时左脚上步(图 516);趁对方身体重心不稳之势,我迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时右手向右下方拉,左手从对方身后猛推其右肩(助于右手的拉力)(图 517)。

要点:撕手有力,上步拦踢快,推肩猛。



图 514　　图 515　　图 516

二、捌手摔法

1. 捌领摔法

(1)捌领撩别(我方右架,对方左架)

对方右手揪我左小袖,左手揪我上领,我左手揪抓对方右小袖,右手从对方左臂的外圈揪抓对方上领(图 518);我突然猛向左甩头并闪身,捌开对方左手的揪领,同时左脚上步(落在对方左脚的前方)(图 519);接着右脚扔腿别挂对方右膝下,上身随之左转,同时左手向左拉,右手用力向下按,尽量长腰、甩脸(图 520)。

要点:甩头捌领猛,别腿快。

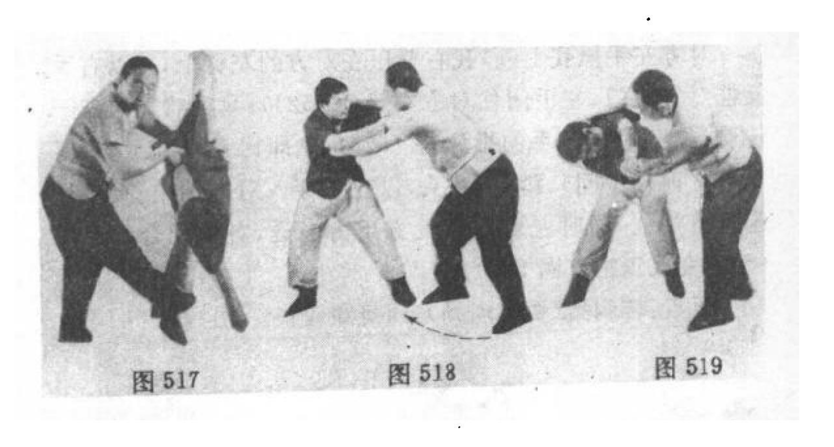


图 517　　图 518　　图 519

(2)捌领拉耙(我方右架,对方左架)

对方左手揪我上领,我左手闭住对方右臂(图 521);我突然猛向左甩头并闪身,捌开对方左手的揪领,同时左脚上步,落在对方右脚的外侧(图 522);接着以右脚耙对方的右脚,同时右手猛推对方的右肩(图 523)。

要点：挒领猛，耙脚快并与推肩协调一致。

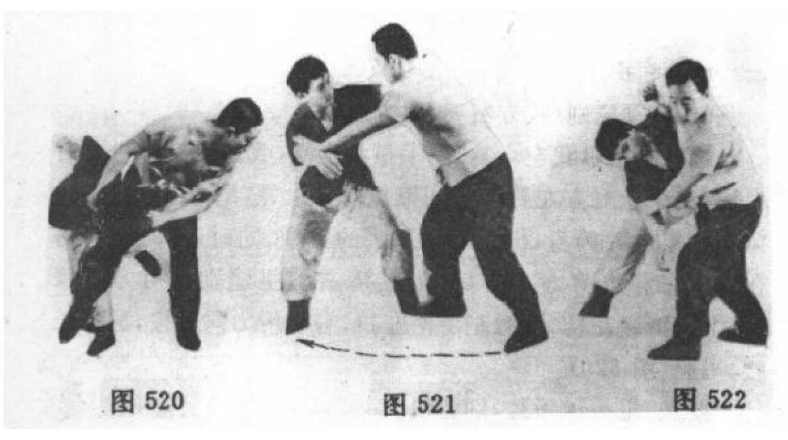


图 520　　图 521　　图 522

(3)挒领穿腿扛（我方右架，对方左架）

对方左手揪我上领，我右臂压在对方的左臂上，并以右手反挂对方直门，左手闭住对方右臂（图 524）；我突然猛向左一转胸，挒开对方左手的揪领（图 525）；立即回身左脚上步（落在对方前裆中间）、蹲身、钻头，以左手穿入对方裆中；接着迅速挺身站立，同时左臂向后上方用力提送，右手配合往回拉（翻腕变成正把）（图 526）。

要点：转胸猛（要有崩劲），回身穿腿快。



图 523　　图 524　　图 525

(4)捌领崴(我方右架,对方左架)

对方左手揪我上领,我右手从对方左臂的外圈揪抓对方上领,左手闭住对方右臂(图 527);我迅速以左手扣拿对方的左腕,向左猛一甩头、闪身,捌开对方左手的揪领,同时左脚上步,落在对方左脚的前方(图 528);接着右腿扦入对方裆中崴对方的左腿,上身随之左转,同时两手向左拉,尽量长腰、甩脸(图 529)。

要点:捌领猛,扦裆崴腿快。

(5)捌领落步脚(我方右架,对方左架)

对方左手揪我上领(图 530);我迅速以两手摘拿对方左臂,向左前下方猛一拉扽,配合甩头、闪身,对方不仅被迫左手松开揪领,而且还因左臂被拉扽被迫左脚向前挪步(此时形成落步)(图 531);我趁势飞起右脚兜踢对方的左脚跟(图 532)。

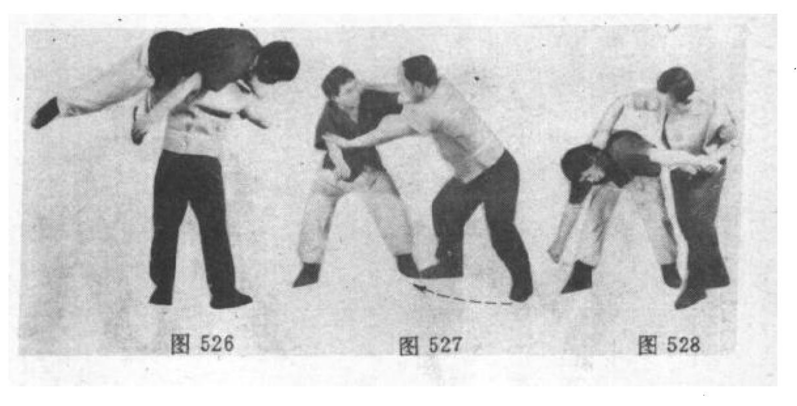


图 526　　图 527　　图 528

要点:摘臂捌领快而有力,兜踢猛。

(6)捌领跪腿(我方右架,对方左架)

对方左手揪我上领(图 533);我迅速以两手摘拿对方的左臂,并将之横于自己的胸前,同时左脚上步,落在对方右脚

的里侧（图 534）；借对方夺臂仰身之机，迅速松开两手的拿臂，立即右腿插裆跪打对方的左腿，同时左手推按对方的左胸，右手下捋对方的左腿（图 535）。

要点：摘臂捌领快，借对方夺臂仰身之机，迅速推胸、跪腿。

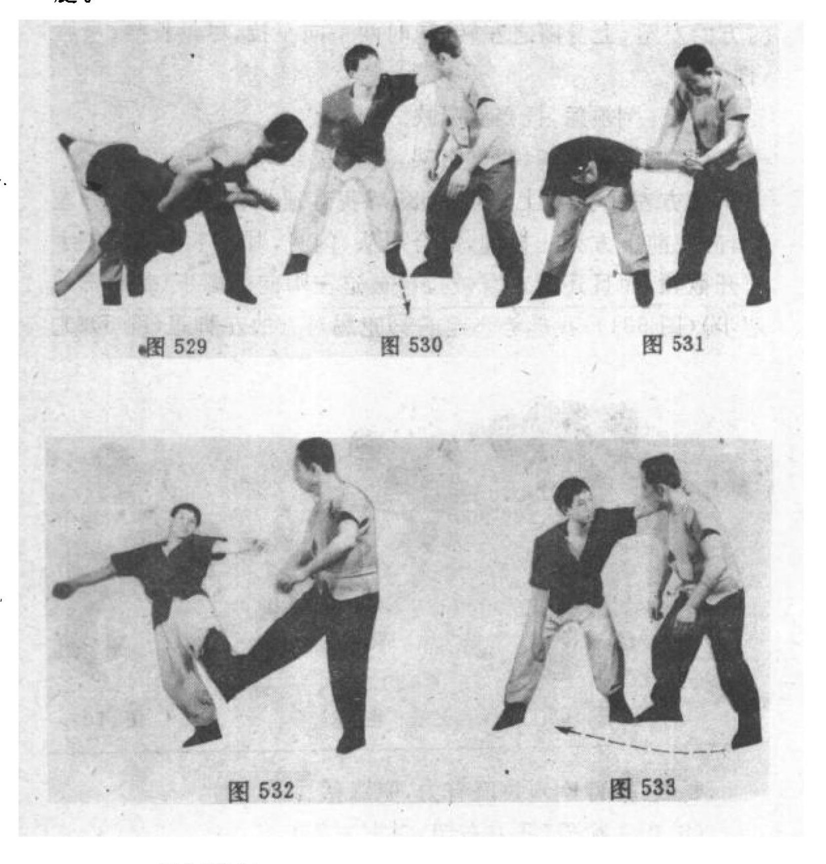


图 529　图 530　图 531

图 532　图 533

2. 捌偏门摔法

捌偏门崴：（我方右架，对方左架）

对方左手揪我偏门，我右手揪抓对方中心带（或偏带），左手闭住对方右臂（图 536）；我迅速以左手扣拿对方的左腕向左横拉，配合闪身，挒开对方左手的揪门，同时左脚上步，落在对方左脚的前方（图 537）；接着以右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手向左拉，右手用力向上提带，尽量长腰、甩脸（图 538）。

要点：挒门有力，扦裆崴腿快。

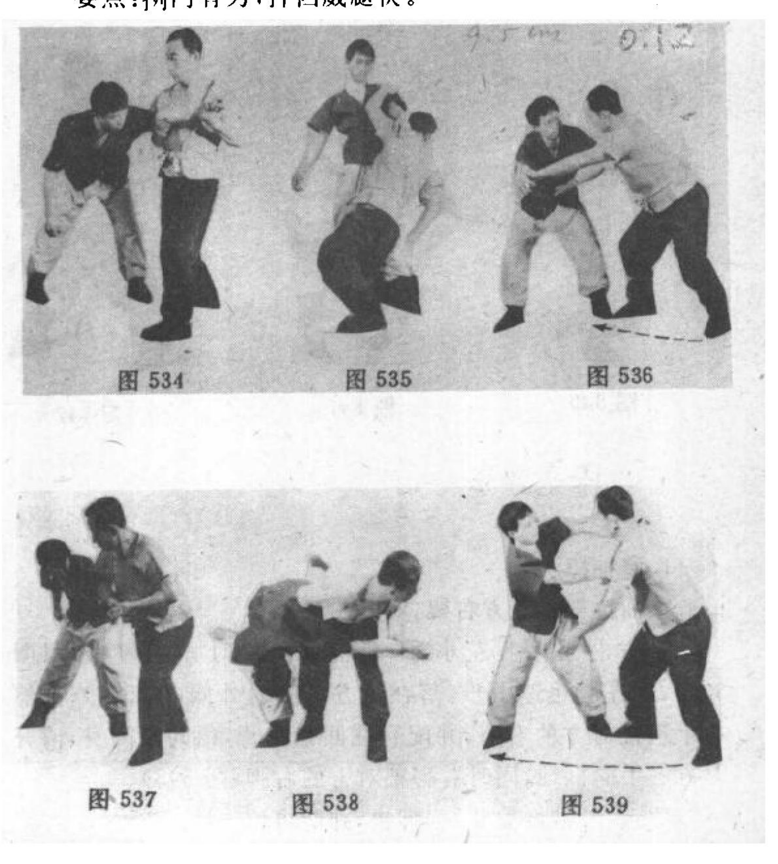


图 534　图 535　图 536

图 537　图 538　图 539

3. 挒袖摔法

挒袖拉耙：(我方右架，对方左架)

对方右手揪我左小袖，我右手闭住对方左臂(图.539)；我突然向左猛一甩左臂并闪身，挒开对方右手的揪袖，同时左脚上步，落在对方右脚的外侧(图 540)；接着以右脚耙对方的右脚，同时右手猛推对方的右肩(图 541)。

要点：甩臂挒袖猛，耙脚快并与推肩协调一致。



图 540　　图 541　　图 542

三、撜手摔法

1. 撜袖摔法

撜袖拉耙：(我方右架，对方左架)

对方右手揪我左小袖，我右手闭住对方左臂(参照图539)，我左脚迅速上步，落在对方右脚的外侧(图 542)；突然右手猛推对方的右肩，并配合往回夺左臂，稍向左闪身，撜开对方右手的揪袖，同时右脚耙对方的右脚(图 543)。

要点：撜袖推肩猛，耙脚快，并能协调一致。

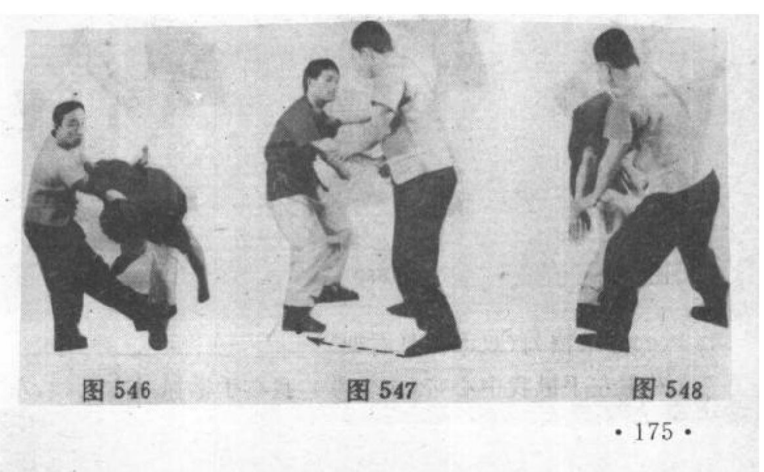

图 543　　图 544　　图 545

2.揿带摔法

(1)揿带架臂踢(泼脚)

双方都是右架。

对方右手揪我中心带,我左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂(图 544),右手猛然一按对方右腕(收腹、扽腰),揿开对方右手的抓带,左脚立即上步,落在对方右脚的外侧(图 545);右手迅速叉在对方右腋下,向斜上方搀架其上臂,同时右脚拦踢对方左踝关节的外侧,左手配合捅送(图 546)。


图 546　　图 547　　图 548

要点：撜带有力，上步拦踢快，架臂猛。

(2)撜带揪门踢(泼脚)

双方都是右架。

对方右手揪我中心带，我右手揪抓对方直门，左手扶按对方的右臂(图 547)；左手猛然一按对方右腕，撜开对方右手的抓带，立即上左脚(图 548)；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向右下方拉，左手从对方的身后猛推其右肩(助于右手的拉力)(图 549)。

要点：撜带有力，拦踢快，右手用力向右下方拉。

(3)撜带揣(双方都是右架)

对方右手揪我中心带，我左手扶按对方右臂，右手闭住对方左臂(图 550)；两手猛然向斜下方按压对方右腕，撜开对方右手的抓带(图 551)；再按拿臂揣的进攻方法背对方(参照拿臂揣的摔法)。

要点：撜手快而有力，撜开抓把后及时进招对方。



图 549　　图 550　　图 551

(4)撜带撩勾(双方都是右架)

对方左手揪我中心带(或偏带)，我右手揪抓对方上领，左

手闭住对方右臂(图 552),左手向下猛一按对方左腕,撜开对方左手的抓带,同时左脚背步(图 553);迅速向左转身,右腿扔腿入裆勾对方的左腿往上撩,同时右手用力向下按,尽量长腰、甩脸(图 554)。

要点:撜带有力,转身勾腿快。



图 552　图 553　图 554

图 555　图 556　图 557

3.撜腕摔法

撜腕拉耙:(双方都是右架)

对方左手抓我右腕,我左手闭住对方右臂(图 555),我突

然右手向上、向外急转，同时右脚撤步，以右臂(包括腕力和臂力)往回带动对方的左臂，使对方身体重心前移，被迫左脚向前移步(图 556)；趁对方身体重心不稳之机，迅速以左脚耙对方的左脚，同时左手猛推对方的左小臂，撩开对方左手的抓腕(图 557)。

要点：推臂夺腕猛，撤步、耙脚快，并能协调一致。

四、绕手摔法

1. 对方揪抓上领

(1)压臂反挂门摔法(我方右架，对方左架)

对方左手揪我上领，我右手反挂对方直门(从外圈按压对方左臂)，左手闭住对方右臂(图 558)：

①撩勾

我左脚立即上步，落在对方左脚的前面(图 559)；右腿迅速扔腿入裆勾对方的左腿往上撩，上身随之左转，同时右手用力向下带拉，尽量长腰、甩脸(图 560)。



图 558　　图 559　　图 560

要点：上手用力挤压对方左臂，使其失去抓把作用，转身勾腿快。

②跳步崴

我立即跳上步，右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手掳住对方右上臂向左拉，右手也向左带拉，并狠狠挤压对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 561）。


图 561　图 562　图 563

要点：跳步钻脚快，压臂狠。

(2)肘支臂摔法（我方右架，对方左架）

对方右手揪我左小袖，左手揪我上领，我两手分别揪抓对方左右直门（图 562）：

①跳步崴

我立即跳上步，右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手向左拉，右肘上抬支对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 563）。

要点：跳步钻脚快，支臂有力，使对方的揪领失去作用。

②撩别

我立即左脚上步，落在对方左脚的前面（图 564）；右腿迅

速扔腿别挂对方右膝下，上身随之左转，同时左手向左拉，右肘上抬支对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 565）。

要点：转身别腿快，支臂有力。

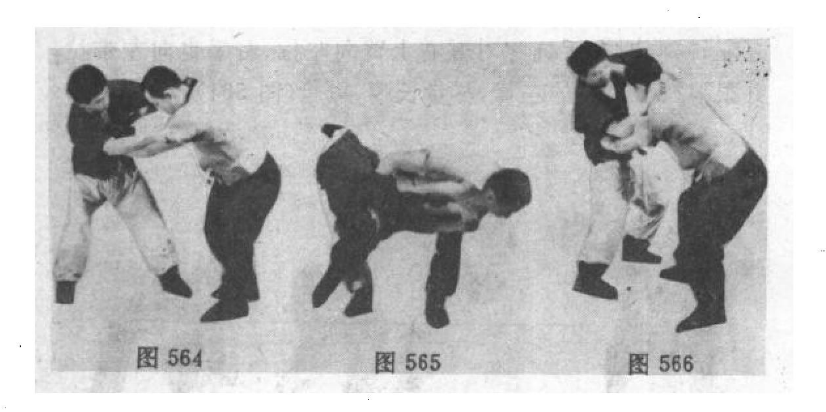


图 564　　图 565　　图 566

(3)串头摔法（双方都是右架）

对方左手揪我右小袖，右手揪我上领，我左手揪抓对方右偏带，右手揪抓对方上领（图 566）：

①钻踢（泼脚）

我立即串头（把头从对方的右腋下钻过来），同时左脚上步，落在对方右脚的外侧；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向右用力挣拧，左手用力向上提带（图 567）。

要点：串头、拦踢动作要快，挣拧有力。

②扛踢（冲踢）

我立即串头，同时左脚上步，左腿冲入对方档中，迅速直腰扛起对方（迫使对方右脚离地）；趁势以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向右用力挣拧（图 568）。

要求：串头后迅速直腰扛对方，拦踢快。

③扳踢

我立即串头，同时左脚上步（落在对方右脚的里侧）、蹲身，迅速以左手扳抠对方右腿的腘窝；接着直腰将对方扛起，左手把对方右腿提到自己的左胯侧（不让对方右腿插入我前裆）；趁对方独腿站立身体重心不稳之机，迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时向右扭身，左手抠紧对方的右腿向斜上方用力提掀（图 569）。



图 567　　图 568　　图 569

要点：串腿扳腿快，拦踢与掀腿能协调一致。

④撕裆

前面的进攻动作与扳踢相同。只是在直腰将对方扛起后，右手迅速松开揪领，插入对方裆中撕撩对方的左腿，同时左脚撤步，向左闪身（图 570）。

要点：串腿扳腿快，两手横撕有力并与撤步、闪身协调一致。

⑤切

我立即串头，同时左脚上步，落在对方右脚的外侧；接着右脚划步切对方的右腿，同时左手紧往回拉，迅速松开右手的揪领，右肘卷裹对方的脖颈（图 571）。

要点：串头、划切动作要快。



图 570　图 571　图 572

2. 对方揪抓偏门

(1)抠后带掩肘摔法

抠腰搂:(双方都是右架)

对方右手才一揪我偏门(图 572),立即左脚上步(落在对方右脚的里侧),向前欺身,迅速以左手抠抓对方后带,右手盖抓对方后带,两手用力往怀中拢抱(使对方的右臂被埋憋在胸前)(图 573);接着以右腿搂刮对方左小腿,并用头部枕在对方脖颈的右侧(图 574)。



图 573　图 574　图 575

要点：两手抓带后用力往怀中勒抱，趁势迅速搂腿，尽量向前欺身。

(2)锁手、挂带摔法

跳步崴：(我方右架，对方左架)

对方左手才一揪我偏门，我立即以左手锁扣住对方左手，同时右手揪抓对方中心带(图 575)；迅速跳上步，右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手锁紧对方左手向左拉(在转身的过程中，胸部用力挤压对方的左臂)，右手用力向上提带，尽量长腰、甩脸(图 576)。

要点：锁手严、挂带紧，跳步钻脚快，在转身的过程中，胸部用力挤压对方左臂，使其失去抓把作用。

(3)抱双臂摔法(我方右架，对方左架)

对方右手揪我左小袖，左手揪我偏门，我左手迅速将对方的双手锁住(图 577)；



图 576　　图 577　　图 578

①崴

我立即左腿上步(落在对方左脚的前面)，迅速以右手从对方右臂的外侧抄上来，抱住对方双臂，稍向左扭身用力贴身

下压；趁势右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，同时两手抱紧对方双臂向左摔，尽量长腰、甩脸（图 578）。

要点：抱臂紧，钻脚狠。

②杠别

前面的进攻动作与崴相同。只是在抱住对方双臂后，趁势以右腿别着对方右膝下，上身随之左转，接着右腿用力滚杠对方的右小腿，同时上身低头下压，两手抱紧对方双臂向左摔，尽量长腰、甩脸（图 579）。

要点：别腿有力，抱臂紧。

（4）撑手摔法（我方右架，对方左架）

与抱双臂摔法所遇情况相同（参照图 580）。

①崴

我左脚立即上步（落在对方左脚的前面，迅速以右手从对方两臂的中间穿过，用力扒按对方的右上臂，稍向左扭身，用力贴胸下压；趁势右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，同时右手用力撑按对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 581）。

要点：钻脚狠，撑臂有力。

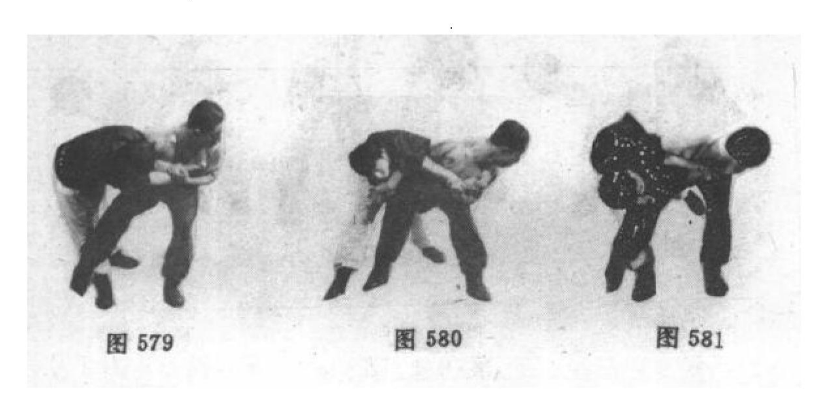


图 579　　图 580　　图 581

②杠别

前面的进攻动作与崴相同。只是在右手从对方两臂中间穿过并扒按其右上臂以后，趁势以右腿别着对方右膝下，上身随之左转，接着右腿用力滚杠对方的右小腿，同时上身低头下压，右手用力撑按对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 582）。

要点：别腿、撑臂有力，并能协调一致。



图 582　图 583　图 584

3. 对方叉臂

（1）攒臂扒腰摔法

套胯入：（我方右架，对方左架）

对方右手揪我左小袖，左手叉在我右腋下，我左手揪抓对方右小袖，右手尚未抓把（图 583）；我左脚立即上步，落在对方左脚的前面，紧跟着右脚上步，落在对方身后，同时右手抠扒对方右腰侧（挤紧对方的胁、胯，把对方的左臂圈攒的不得转动）（图 584）；迅速闪腰、凹胯，两手配合向右一耘，右腿抢在对方左腿的前面；接着低头背对方，同时左手向左下方拉，右手扒紧对方的右腰侧（图 585）。

要点：扒腰紧，套胯背摔快。

（2）圈臂摔法（我方右架，对方左架）

对方右手揪我左小袖，左手叉在我右腋下，我左手揪抓对方右小袖（图 586）：

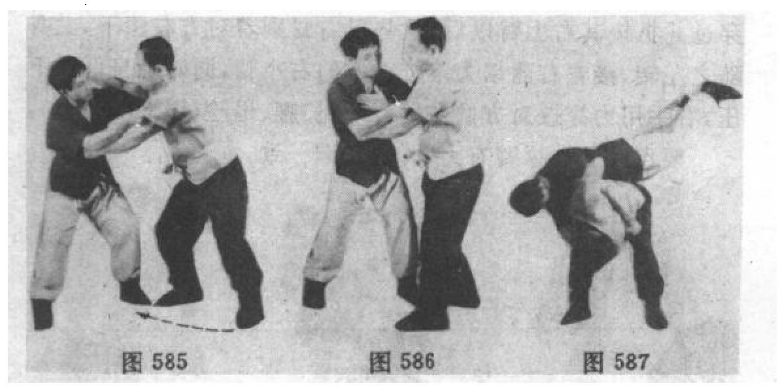


图 585　图 586　图 587

①入

我立即以右手从对方身后的左腋下穿过圈住其上臂，同时左脚上步（落在对方左脚的前面）（图 587）；紧跟着右脚盖步，迅速向左转身；接着低头背对方，同时左手向左下方拉，右手圈紧对方左臂（图 588）。

要点：圈臂紧，转身背摔快。

②崴

我立即右手圈住对方左上臂，同时左脚上步；迅速以右腿扦入对方裆中崴对方的左腿，上身随之左转，同时左手向左拉，右手圈紧对方的左臂向左摔，尽量长腰、甩脸（图 589）。

要点：圈臂紧，扦腿钻脚快。

③撩别

我立即以右手圈住对方左上臂，同时左脚上步；右腿迅速扔腿别挂对方右膝下，上身随之左转，同时左手向左拉，右手圈紧对方左臂向左摔，尽量长腰、甩脸（图 590）。

要点：圈臂紧，别腿快。

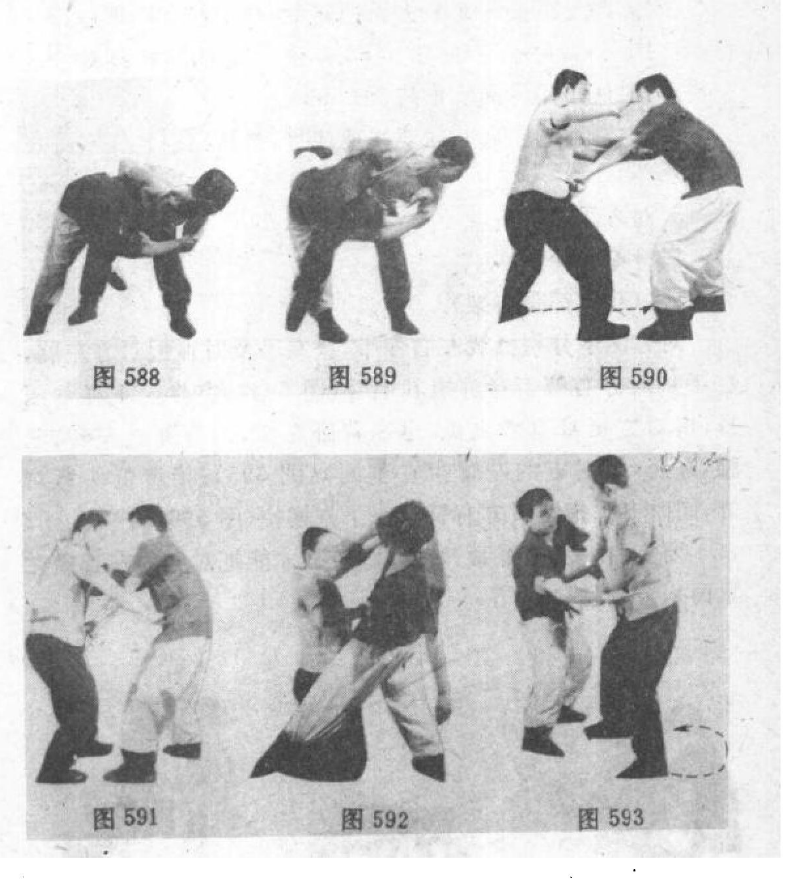

图 588　图 589　图 590

图 591　图 592　图 593

4. 对方挂带

圈臂挂带摔法

跪腿:(我方右架,对方左架)

对方右手揪我在小袖,左手揪我中心带,我左手揪抓对方右小袖,右手尚未抓把(图 591),突然用右手从对方左臂的外圈揪抓对方中心带,同时左脚上步(落在对方右脚的里侧)(图

592)；对方因左臂被圈而失去抓把作用，必定松开抓把往回抽臂，趁对方抽臂后仰之机，我立即矮身，右腿插裆跪打对方的左腿，同时两手用力向前推按(图 593)。

要点：圈臂、挂带、跪腿要快速连贯，推按猛。

5. 对方双垛带

攒臂掩肘摔法

入：(双方都是右架)

对方两手分别揪我左右偏带，我左手及时抓握对方左腕，右手从对方右腋下穿过抱其上臂(图 594)；突然向下猛一压身，借对方挺身直腰之机，迅速背卧左步，上身随之左转、塞腰，进胯(把对方的左臂攒在里面)(图 595)；接着低头背对方，同时右手抱紧对方右臂向左下方掳拉(图 596)。

要点：抓腕、抱臂紧，转身塞腰快(才能把对方的左臂攒在里面)，背摔猛。



图 594　　图 595　　图 596

五、借手摔法

1. 上领借手摔法(借臂作底手)

双方都是右架。

对方右手揪我上领，我左手从外向里按压对方右肘窝，右手闭住对方左臂(图 597)；

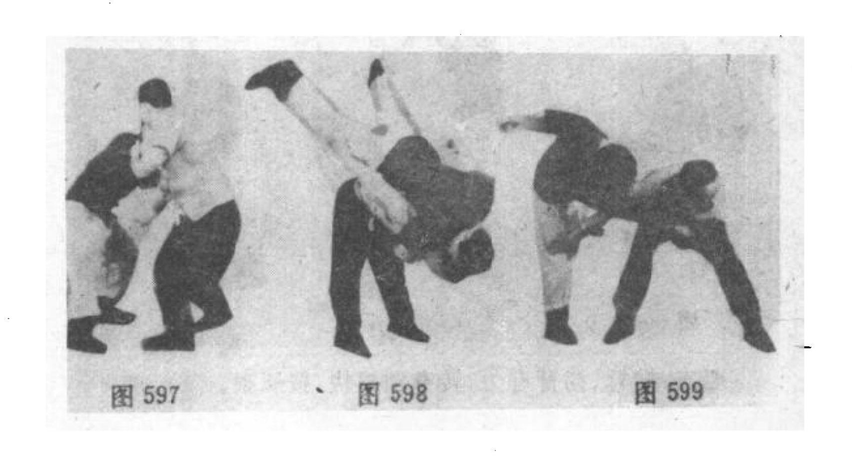


图 597　　图 598　　图 599

(1)揣

左手向右一横，同时左脚背步(图 598)；迅速向左转身(对方右手已盘在我脖子上)，同时右手按住对方右膝关节的外侧；接着躬身背对方，并同时用左手向下掳拉(图 599)。

要点：横臂、掳臂有力，转身背摔快。

(2)手别

前面的进攻动作与揣基本相同。只是在转身后，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，左手配合向左掳拉，同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸(图 600)。

要点：横臂、掳臂有力，转身按膝快。

(3)手脚别(擦别)

前面的进攻动作与揣基本相同。只是在转身后，我右腿扔腿别挂对方的右膝下，同时左手向左掳拉，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，尽量长腰、甩脸(图 601)。



图 600　图 601　图 602

要点：横臂、掳臂有力，转身别腿快，按膝狠。

2. 小袖借手摔法

(1)借臂作底手(双方都是右架)

对方右手揪我左小袖，我左手从外向里按压对方右肘窝，右手闭住对方左臂(图 602)；

①揣

与上领借手揣的进攻方法基本相同。但在背步转身的过程中应尽量矮身。

②抱臂别(擦别)

左手向右一横，同时左脚背步(图 603)；迅速向左转身，右腿扔腿别挂对方的右膝下，同时右手从对方右腋下穿过抱

其上臂，两手向左下方掳拉（图 604）。

要点：横臂、掳臂有力，转身别腿快，抱臂紧。

③夹脖别（撩别）

前面的进攻动作与抱臂别相同。只是在转身后，以右腿别挂对方右膝下的同时，左手向左掳拉，右肘迅速夹住对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸（图 605）。

要点：横臂、掳臂有力，转身别腿快，右肘夹紧对方脖颈往下卷。

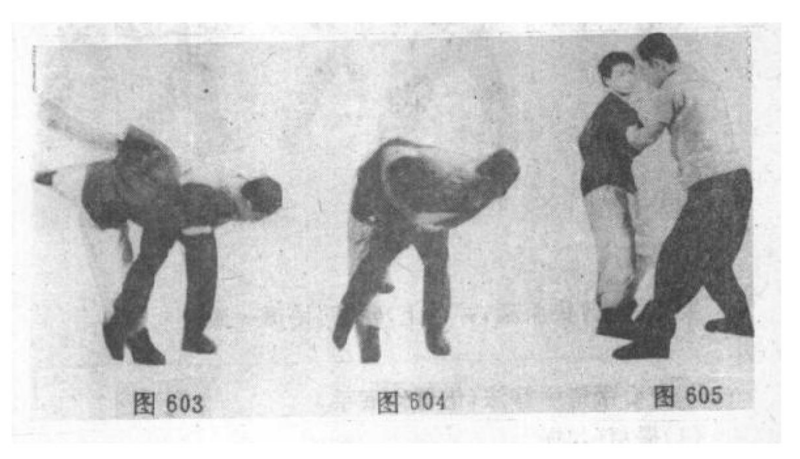


图 603　　图 604　　图 605

④铡切

左手向右一横，同时左脚上步，落在对方右脚的外侧（图 606）；右脚迅速划步切对方的右腿，同时左手紧往回掳拉，右臂按压对方的左肩（图 607）。

要点：横臂、掳臂有力，划切快，铡肩猛。

(2)借臂作上手

掳臂踢（泼脚）：

双方都是右架。

对方左手刚一揪我右小袖时(图 608);我立即以右手从里向外掳住对方左上臂,同时左脚上步,落在对方右脚的外侧;接着以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时右手猛往回掳拉,左手从对方身后推其右肩(助于右手的拉力)(图 609)。


图 606　　图 607　　图 608

要点:掳臂快而猛,并与上步拦踢协调一致。

3. 中心带借手摔法(借臂作底手)

(1)撮窝(勾撮)

我方右架,对方左架。

对方右手揪我中心带,我两手分别虚扶对方对臂(图 610);我先用左手假一捹带,待对方用力一支右臂,左脚立即上步(落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米的位置),同时两手向左端错对方的双臂,使对方成半侧面站立;趁势以右脚撮对方的左脚,同时两手用力挤按对方的双臂(对方的挂带助于斜向的挤劲)(图 611)。

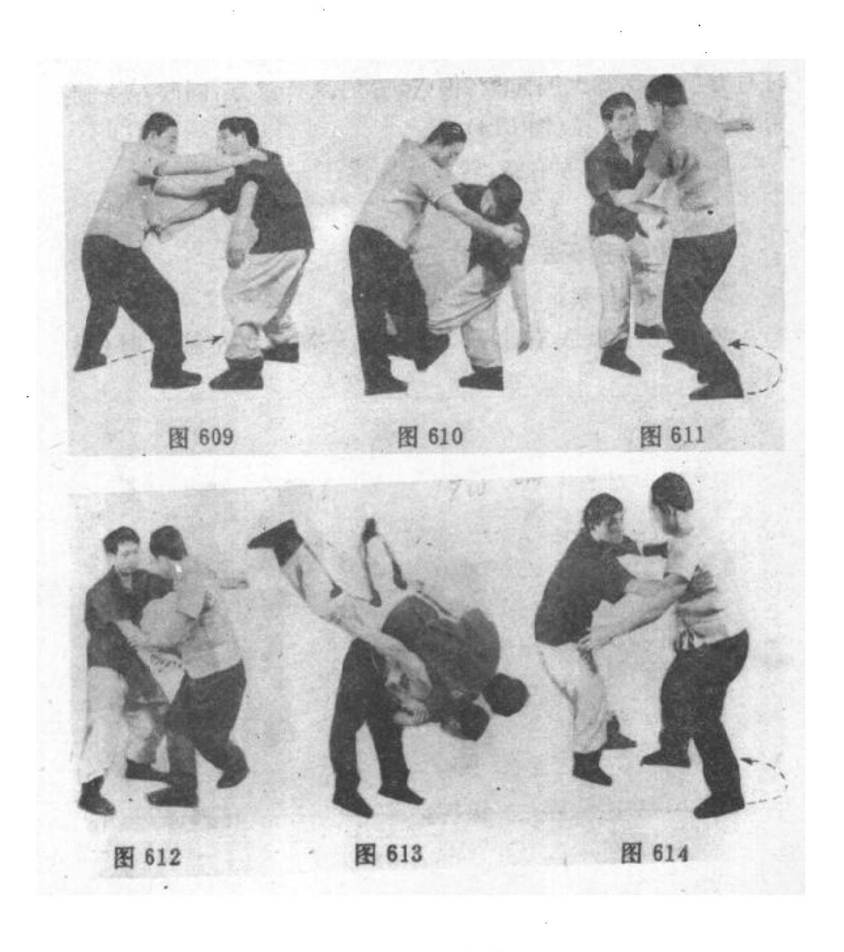


图 609　图 610　图 611

图 612　图 613　图 614

要点：端臂猛而有力，上步撮脚快。

(2)揣（双方都是右架）

对方右手揪我中心带，我左手扶按对方右臂，用右手闭住对方左臂（图 612），两手虚按对方右腕，假撜对方的抓把，同时左脚背步（图 613），借对方用力揪带之际，迅速向左转身，同时左手掳住对方右上臂，右手按住对方右膝关节的外侧（此

时对方贴在我背上偏向歪斜)；接着躬身背对方，同时左手掳紧对方右臂向下拉(图 614)。

要点：掳紧对方右臂，转身背摔快。

4. 叉臂借手摔法(借臂作底手)

双方都是右架。

对方左手揪我右小袖，右手才一插在我左腋下时(图 615)；

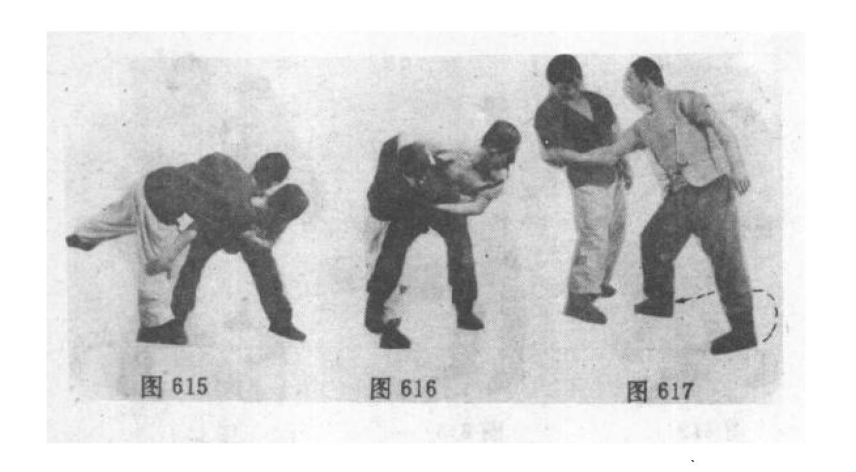


图 615　图 616　图 617

(1)手别

我立即以左手掳住对方右上臂，同时左脚背步(尽量矮身)；迅速向左转身，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，左手配合向左紧掳对方的右臂，同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸(图 616)。

要点：借臂、转身、按膝要快速连贯。

(2)夹脖别(擦别)

我立即以左手掳住对方右上臂，同时左脚背步；迅速向左转身，右腿扔腿别挂对方的右膝下，同时左手向左紧掳对方的右臂，右肘迅速夹住对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸（图617）。

要点：借臂、转身、别腿要快速连贯。右肘夹紧对方脖颈往下卷。

5. 捆臂借手摔法

(1)借臂作底手

①揣：（双方都是右架）

对方两手捆我右臂，我右臂被捆进对方胸前的一刹那（图618），我左脚立即背步，同时左手掳住对方右上臂（图619）；迅速向左转身，右手滑脱下按对方右膝关节的外侧；接着躬身背对方，同时左手掳紧对方右臂向下拉（图620）。

要点：背步、借臂、背摔要快速连贯。

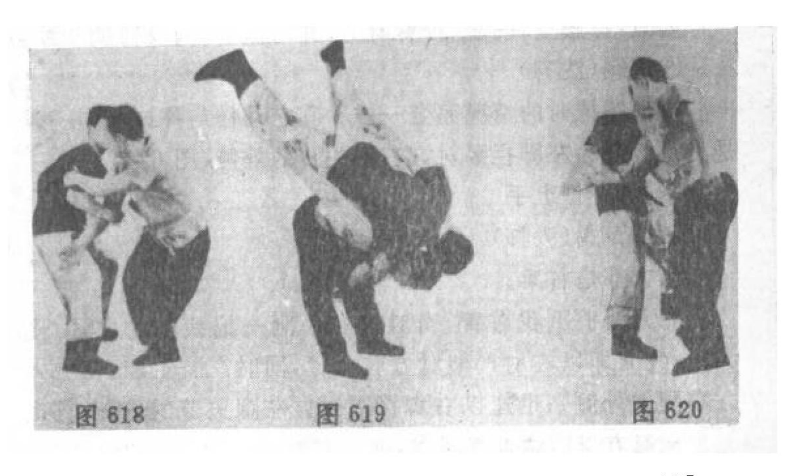


图618　图619　图620

②撑抹(双方都是右架)

对方两手捯我右臂,当我右臂刚一被捯进对方胸前之际(图 621);我迅速以左手盖抓对方后带(或抠对方的左腋下),同时蹲桩(图 622);猛然撑腰,把对方拱起(迫使对方的两脚离地);接着左手用力翻腕,右臂配合拧臂支肘,同时左脚撤步,随之向左闪身(图 623)。

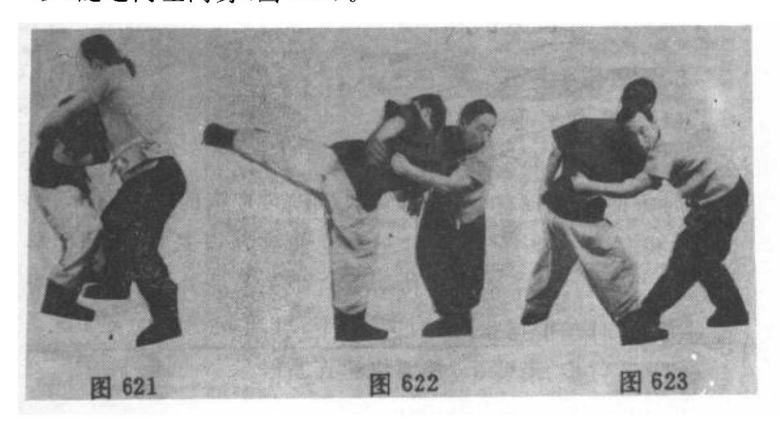


图 621　　图 622　　图 623

要点:撑腰猛,翻腕、拧臂有力,并与撤步、闪身协调一致。

③撑踢(泼脚)

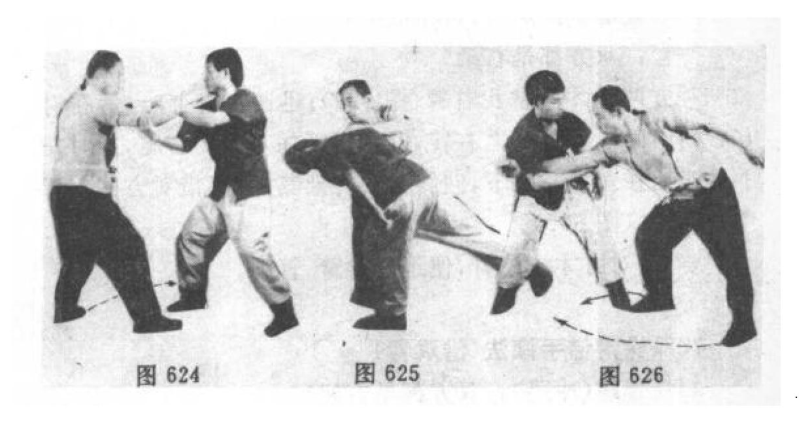
与使撑抹时的情况完全一样。其它动作与撑抹相同。仅是将撤步变为左脚拦踢对方右踝关节的外侧(图 624)。

(2)借臂作上手

①搀臂踢(泼脚)

双方都是右架。

对方两手捯我右臂,当对方右手刚一掐我右肘之际(图 625);我立即以右肘搀架对方右上臂,同时左脚上步(落在对方右脚的外侧);迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时左手从对方身后猛推其右肩,助于右肘的搀力(图 626)。

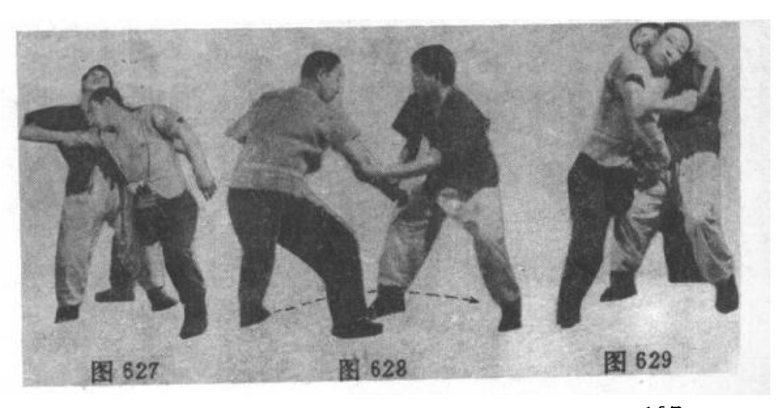

图 624　图 625　图 626

要点：在对方刚一捯臂之际，便迅速搀臂、拦踢对方。

②胸前靠（我方右架，对方左架）

对方两手捯我右臂，我右臂被捯进对方胸前的一刹那（图627）；我左脚迅速上步，落在对方前裆中间，紧跟着右脚上步，落在对方身后管住其左腿，同时以头和肩枕靠对方的胸部（图628）。

要点：借对方的捯臂之机，迅速上步枕靠对方。


图 627　图 628　图 629

6. 拿臂借手摔法（借臂作底手）

搀管：（双方都是右架）

对方两手才一拿我右臂（图 629）；迅速左脚上步（落在对方后裆中间），上身随之右转，以左腿管住对方的右腿，同时左手迅速插在对方左腋下，向斜上方搀架其上臂（借对方的左臂作为底手）（图 630）。

要点：对方才一拿臂，便迅速搀臂、管腿。

7. 双垛带借手摔法（借双臂）

端双臂踢（冲踢）：（双方都是右架）

对方双手分别揪我左右偏带，我两手扶按对方双臂（图 631）；先以两手分别拢对方双臂，待对方侧开双肘对抗之际，迅速以两手掐拿对方双肘向上端提，同时左脚上步，左腿冲入对方裆中（迫使对方右脚离地）（图 632）；接着以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时两手向右搁送（借对方的右臂作为底手、左臂作为上手）（图 633）。

要点：端臂猛而有力，并与冲腿、拦踢能协调一致。

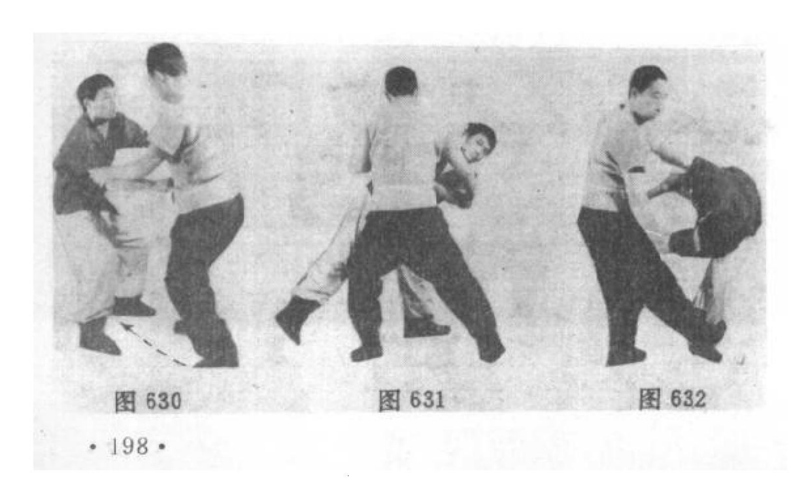


图 630　　图 631　　图 632

六、引手摔法

1. 上领引手摔法

(1)接臂摔法

外掏:(双方都是右架)

双方出架一交手,我将头前伸引诱对方揪抓上领,当对方右手欲揪我上领之际(图 634);我立即两手接拿对方右臂(图 635);借对方夺臂仰身之机,迅速放开两手的拿臂,右手猛推对方的右肩,左手掏捋对方的右腿,同时左脚透步,上身前欺(图 636)。



图 633　　图 634　　图 635

要点:不等对方揪领,便迅速接臂;借对方夺臂仰身之机,就迅速掏对方,推肩猛。

(2)捯臂摔法

双方出架一交手,我将头前伸引诱对方揪抓上领,对方出手欲揪我上领之际,可运用倒臂方法进招对方。

①双方都是右架

对方右手欲揪我上领,我迅速以两手捯拿对方右臂,然后

可使用揣、外掏、搀臂踢(泼脚)、里刀、撮窝(勾撮)、搂等跤绊；对方左手欲揪我上领，我则迅速以两手捯拿对方左臂，可使用入、崩、崴、撩勾、撩别、切、拉耙、跪腿、抱脖踢(泼脚)、抠腰踢(泼脚)、潸等跤绊。

②我方右架，对方左架

对方左手欲揪我上领，我迅速以两手捯拿对方左臂，可使用掰、憋等跤绊。

以上各种情况的具体摔法，请参照各种进攻跤绊关于捯臂方法的摔法。

(3)穿手摔法

夹脖撩别：(我方右架，对方左架)

对方右手揪我左小袖，我左手揪抓对方右小袖，对方左手和我右手尚未抓把；我将头前伸引诱对方左手揪抓上领，当对方左手欲揪我上领之际(图637)；我右手猛然一推对方左上臂，同时左脚上步(落在对方左脚的前面)(图638)；迅速将右腿扔腿别挂对方的右膝下，上身随之左转，同时左手向左拉，右肘迅速夹住对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸(图639)。

要点：穿手推臂猛、夹脖、别腿快。

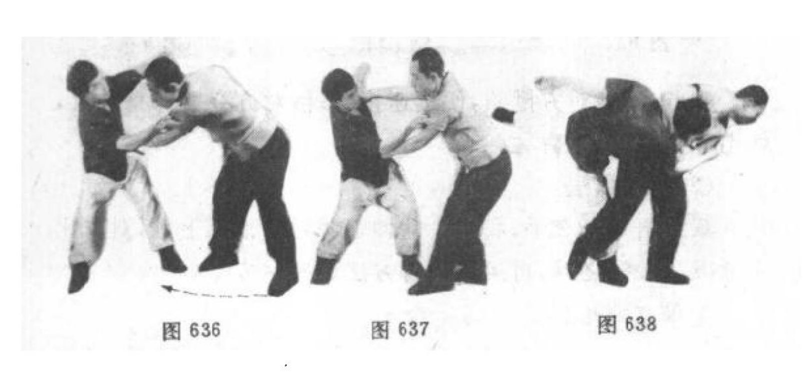


图636　　图637　　图638

2. 揪上领引手摔法(反夹脖摔法)

双方都是右架。

对方左手揪我右偏带,右手揪我上领,我左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领;右臂故意高抬,引诱对方串头(图640):

(1)泼脚

当对方才一串头之际,我右手立即松开揪领,圈右臂反夹对方的脖颈,同时左脚上步(落在对方左脚的外侧);迅速向右扭身,以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时左手配合捅送(图 641)。

要点:夹脖紧,上步拦踢快。



图 639　　图 640　　图 641

(2)抽别

当对方才一串头之际,我右手立即松开揪领,圈右臂反夹对方的脖颈,同时右脚败步(图 642);借对方追腰欺身之势,右腿迅速扔腿抽别对方的右膝下,同时左手向左拉,右肘夹紧对方脖颈用力裹甩(图 643)。

要点:败步离腰快,别腿猛,右肘夹紧对方脖颈用力裹甩。

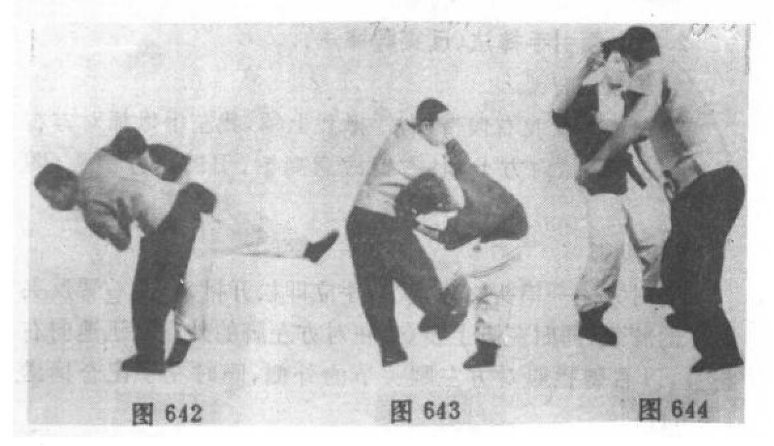


图 642　　图 643　　图 644

(3)勾撮

当对方才一串头之际，我右手立即松开揪领，圈右臂反夹对方的脖颈，同时左脚上步（落在与对方右脚尖相对 8 至 10 厘米的位置上）；迅速以右脚撮对方的左脚，同时左手向右前方用力推送，右肘夹紧对方的脖颈（图 644）。

要点：夹脖紧，撮脚狠，推送有力。

3. 揪偏门引手摔法（让胳臂摔法）

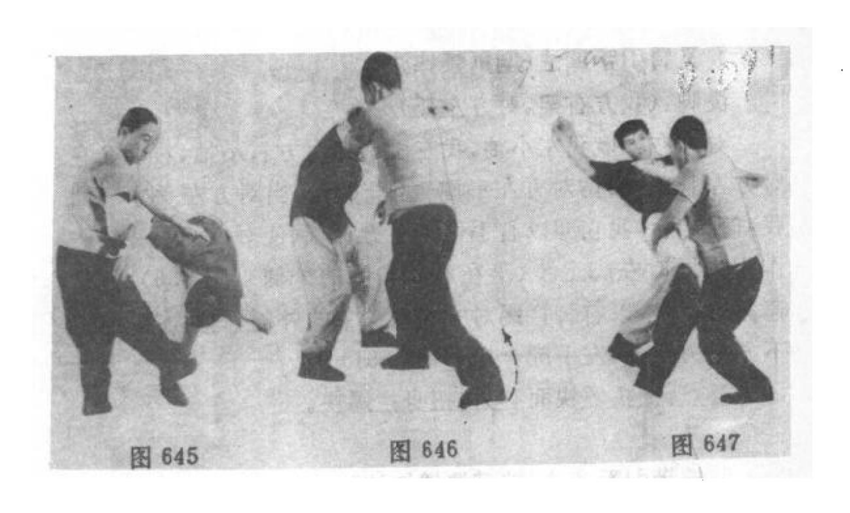
双方都是右架。

双方出架交手后，我迅速以右手揪抓对方偏门，左手不闭对方右臂，引诱对方右手出手抓把，待对方右手欲揪我上领（或直门）之际（图 645）：

(1)泼脚

我左手猛然向右一推对方右臂，同时左脚上步（落在对方右脚的外侧），稍向右闪身，让过对方的右臂；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向右下方用力拉拽（图 646）。

要点：不等对方右手抓把，迅速猛推其臂，上步拦踢快。


图 645　　图 646　　图 647

(2)外掏

我左手向右一推对方右臂(图 647);借对方回臂扭身之机,右手向前猛一捅按,左手掏捋对方的右腿,同时左脚透步,上身前欺(图 648)。

要点:借对方回臂扭身之机,迅速捅门、掏腿。


图 648　　图 649　　图 650

4. 叉臂引手摔法(倒扒领摔法)

泼脚:(我方右架,对方左架)

对方右手揪我左小袖,我左手揪抓对方右小袖,右手叉在对方左腋下,引诱对方左手圈臂(图 649),当对方左手才一圈我右臂之际,我立即以右手倒扒对方上领(使对方的圈臂失去作用),同时左脚上步(落在对方右脚的外侧)(图 650);并迅速向右扭身,以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时右手向斜下方用力拉拽,左手配合捅送(图 651)。

要点:倒扒领快而有力,扭身拦踢快。

5. 挂带引手摔法(挂带攒臂摔法)

我方右架,对方左架。

对方以右手揪我左小袖,我左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方中心带,引诱对方左手圈臂挂带(图 652),当对方左手才一圈臂挂带之际,我右脚立即稍向前移步,挺身挤抗对方(把对方的左小臂攒在里面)(图 653):



图 651　　图 652　　图 653

(1)泼脚

我接着左脚上步，落在对方右脚的外侧，迅速向右扭身，以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手用力向上提带，左手配合捅送(图 654)

要点：攒臂紧，拦踢快，提带有力。

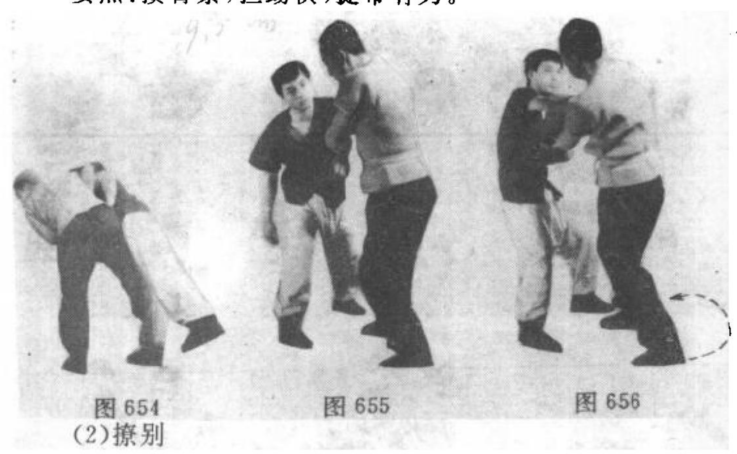


图 654　　图 655　　图 656

(2)撩别

我接着左脚上步，落在对方左脚的前面，迅速身子一晃，右腿扔腿别挂对方的右膝下，上身随之左转，同时左手向左拉，右手用力攒紧对方的左臂向左摔，尽量长腰、甩脸(图 655)。

要点：别腿快，右手用力攒紧对方的左臂向左摔。

6.掏臂引手摔法

(1)掳臂摔法

夹脖撩别：(双方都是右架)

我两手掏拿对方左臂，左手掐拿对方左肘以后，假装往回一拉，引诱对方往回夺臂(图 656)，当对方往回夺左臂，右手配合按我右胸之际(图 657)，我趁势将左手立即放开拿肘，及时掳住对方右上臂，同时左脚背步；迅速向左转身(此时对方

左臂已被掩在里面)，右腿扔腿别挂对方的右膝下，同时左手掳紧对方右臂向左拉，右肘迅速夹住对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸(图 658)。

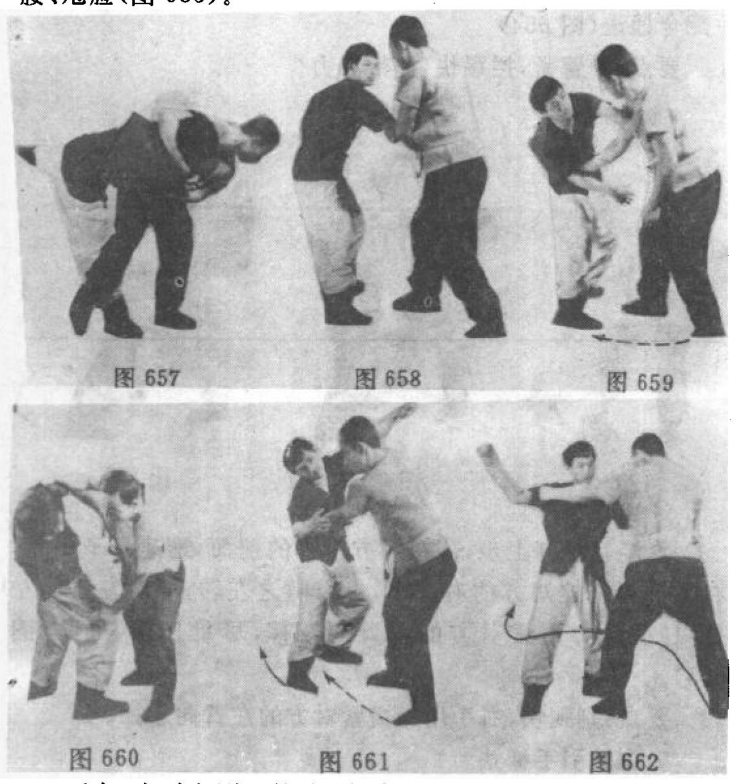


图 657　图 658　图 659

图 660　图 661　图 662

要点：当对方刚一按胸、夺臂之际，我立即左手变手掳臂，转身别腿快。

(2)推肩摔法

错腿：(双方都是右架)

我两手掴拿对方右臂，右手掐拿对方右肘以后，假装往回一拉，引诱对方往回夺臂(图 659)，当对方往回夺右臂，左手

配合按我左胸之际(图 660);我趁势立即将右手放开拿肘,向左下方猛推对方的左肩头,左手斜向推按对方右膝关节的外侧,同时左脚上步成左弓步(落在对方右脚的外侧),尽量向前欺身(图 661)。

要点:当对方刚一按胸、夺臂之际,我右手立即变手猛推对方左肩头,上步错腿快。

七、变步摔法

在摔跤中,为了战胜对方,有时需要主动变换步法,便于进招对方;也有时对方误走错步或我方配合手法造成对方步法失误,趁机使绊摔对方;还可以通过步法的虚实变化,制造有利的进攻机会等等。这就形成了变换步法的摔跤方法,简称变步摔法。现分别介绍如下:

1. 上撤步摔法

运用上步或撤步,并配合手法,主动改变双方的跤架,使原来的右(左)对右(左)变成左(右)对左(右)。这种变步换架的摔法,常用于背脸跤绊,以别膝(撩别)为例说明如下:

(1)上步盖步撩别(双方都是右架)

我左手揪抓对方右小袖,右手闭住对方左臂(图 662);左手向前用力一捅,同时左脚上步,以左腿冲入对方裆中,由于手脚齐进冲力大,使对方被迫右脚向后移步,此时变成左架对左架(图 663);借对方向前扑身之际,右脚迅速 盖步(不落地),上身随之左转,以右腿别挂对方的右膝下,同时左手向左拉,右肘迅速夹住对方脖颈往下卷,尽量长腰、甩脸(图 664)。

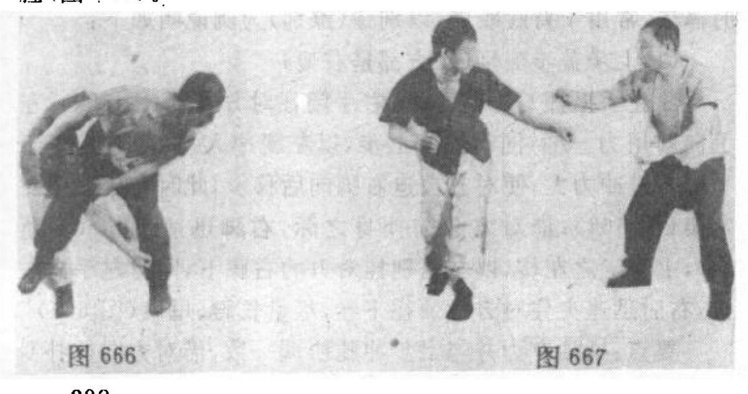
要点:捅袖有力并与上步冲腿协调一致,借对方向前扑身

之际，迅速盖步别腿。


图 663　图 664　图 665

(2)撤步盖步擦别（双方都是右架）

我以左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，对方左手揪我右偏带，右手尚未抓把（图 665）；两手猛然用力往回带拉，同时右脚撤步，对方因被拉拽身体重心前移，被迫左脚向前移步，此时变成左架对左架（图 666）；趁对方身体重心移动之机，右脚立即盖步（不落地），上身随之左转，以右腿别挂对方的右膝下，同时左手向左拉，右手用力向下按，尽量长腰、甩脸（图 667）。


图 666　图 667

要点：带拉猛而有力并与撤步协调一致，趁对方身体重心前移之机，迅速盖步别腿。

2. 错步摔法

这是当对方误走错步，或我配合手法造成对方步法失误，趁机使绊摔对方的技术。

(1)落步脚(我方右架，对方左架)

双方出架一交手，对方左脚向前一迈步(落步)，此时对方身体的重量偏负荷在这条腿上(图 668)；我趁势飞起右脚兜踢对方的左脚跟(图 669)。

要点：对方一出现落步，即刻兜踢对方。

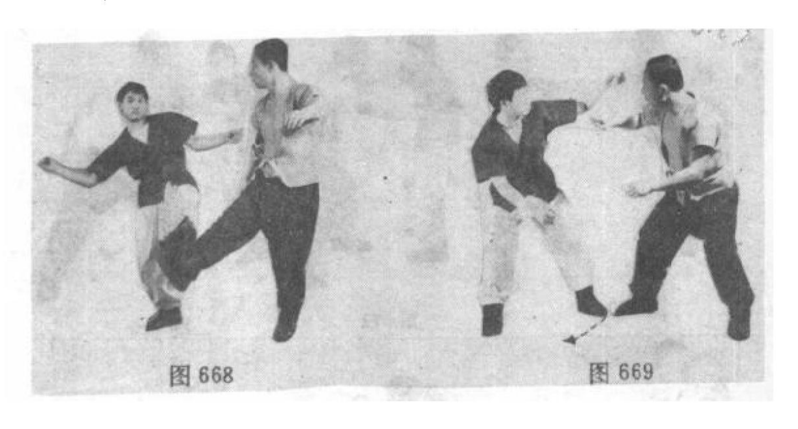


图 668　　图 669

(2)让胳臂倒脚(我方右架，对方左架)

双方出架一交手，对方左手出手欲抓把位(图 670)；不等对方抓把，我迅速以右手猛推对方左上臂，稍向左闪身，让过对方的左臂，使对方扭身、舍腰、左脚向前挪步(落步)(图 671)；并趁势飞起右脚兜踢对方的左脚跟(参照图 672)。

要点：推臂猛，兜踢快。

3. 引步摔法

虚撤前腿，引诱对方底腿上步，趁对方身体重心移动之机，及时使绊摔对方。这种摔法是经常使用的。现以搀管为例说明如下：

变步搀管：(双方都是右架)

我以左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂(图 672)，突然虚撤右步，引诱对方左脚上步(图 673)；当对方左脚刚一上步，便趁对方身体重心移动之机，立即右脚上步，落在对方身后(上身随之左转)，管住对方左腿，同时右手迅速叉在对方右腋下，向斜上方搀架其上臂(图 674)。

要点：步法变换及时，管腿严，搀臂猛。

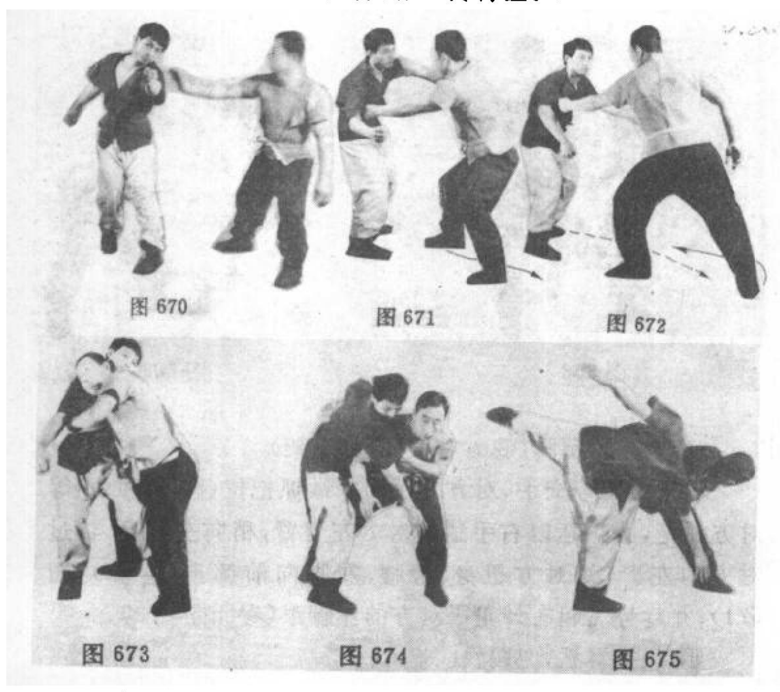


图 670　图 671　图 672

图 673　图 674　图 675

八、套绊摔法

在摔跤中，只使用一个摔跤绊，往往不能取胜于对方，而需要连续使绊进招对方，才能将对方摔倒。这就形成了连续进招的摔跤方法，简称套绊摔法。现按跤绊之间的套摔关系介绍如下：

1. 揣的套摔绊

揣擢——手别、手脚别（杠别）

使用揣擢摔对方（左手揪抓对方右小袖，右手扒按对方右膝关节的外侧），对方向右前方一跑，对方右脚向前挪步，身体重心前移（图 675）：

（1）手别

迅速改变底手用力方向紧向左拉，同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸（图 676）。

要点：迅速改变底手用力方向，甩脸猛。

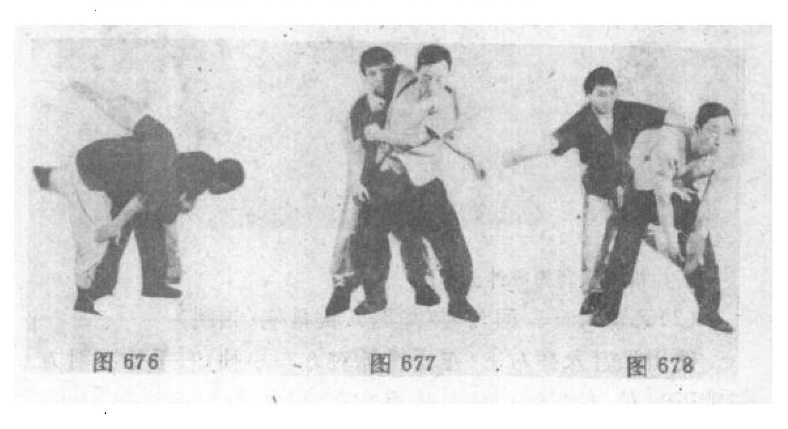


图 676　图 677　图 678

(2)手脚别(杠别)

迅速以右腿拦别住对方右膝下,接着充分运用右腿的滚杠力摔对方,同时左手向左拉,尽量长腰、甩脸(图 677)。

要点:别腿快而有力,左手用力向左拉。

2. 入的套摔绊

(1)夹脖入——拉机

使用夹脖入摔对方(左手揪抓对方右小袖,右肘夹住对方脖颈),对方向后排身,身体重心下沉(图 678);我两手立即松开抓把,并迅速低头俯身,两手从自己的前裆中间穿过捞住对方的左脚跟。向上猛一提拉(图 679)。

要点:俯身捞腿快,提拉猛。



图 679　图 680　图 681

注:拉机纯属套摔跤绊。

(2)叉臂入——回马勺(跪腿)、倒推船(拍腿)

使用叉臂入摔对方(左手揪抓对方右小袖,右手插在对方左腋下),对方向后排身,身体重心下沉(图 680):

①回马勺(跪腿)

我左脚迅速上步(落在对方右脚的里侧);然后急向右转身,在转身的过程中右腿插裆跪打对方的左腿,同时左手向前推按,右手下捋对方左腿,尽量欺身、梗头(图 681)。

要点:转身急,跪腿猛,尽量欺身、梗头。

②倒推船(拍腿)

我立即向右转身(两脚同时向右拧钻),右手迅速下移斜向拍捂对方左腿的腘窝,左手松开抓把捂按对方脖颈的右侧,尽量向前欺身(正面图 682 及侧面图 683)。

要点:转身急,拍腿快,按脖狠,拍腿与按脖能协调一致。

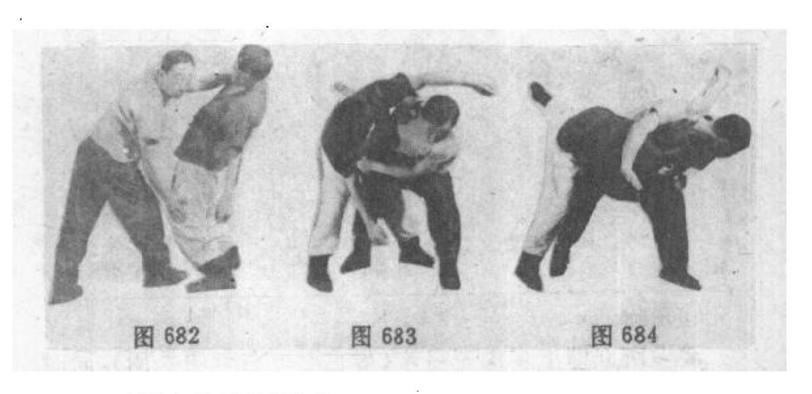


图 682　　图 683　　图 684

注:倒推船纯属套摔跤绊。

(3)叉臂入——叉臂崴、叉臂别(杠别)、错腿、捆腿、拦门削

使用叉臂入摔对方,对方向右前方一跑,对方右脚向前挪步,形成脚跟离地(仅能维持站立)(图 684):

①叉臂崴

我迅速改变底手用力方向紧向左拉,右手向左猛捌对方左上臂,同时以右脚为轴,两脚向左拧钻,尽量长腰、甩脸(图

685)。

要点：迅速改变底手用力方向，钻脚狠，甩脸猛。

②叉臂别（杠别）

我迅速以右腿拦别住对方右膝下；接着充分运用右腿的滚杠力摔对方，同时左手向左拉，右手向斜上方猛挪对方的左上臂，尽量长腰、甩脸（图 686）。

要点：别腿快而有力，挪臂猛。



图 685　　图 686　　图 687

③错腿

我左脚立即上步成左弓步（落在对方右脚的外侧），同时左手迅速松开抓把斜向推按对方右膝关节的外侧，右手向斜前方抬对方左臂，尽量向前欺身（图 687）。

要点：趁对方身体重心不稳之势，迅速上步错腿并与抬臂协调一致。

④捆腿

我立即轰上手，同时迅速松开左手的抓把，拢捆对方右踝关节的外侧，并跟腰欺身（图 688）。

要点：捆腿快，欺身紧。

⑤拦门削

我立即轰上手，同时迅速以左腿盘腿(绷脚尖)削对方右小腿的外侧，并用上身欺挤对方(图 689)。

要点：削腿快，上身用力欺挤对方。

注：捆腿和拦门削，纯属套摔跤绊。

3. 崩的套摔绊

崩——入、擦别

例如：使捯臂崩摔对方(左手掐拿对方左肘，右手抠抓对方后带)，对方向后排身，身体重心下沉(图 690)：



图 688　　图 689　　图 690

(1)入

我立即小旋腰(灵活自如)进一步塞腰、进胯；接着低头背对方，同时左手改向左下方拉，右手用力向上提掀(图 691)。

要点：塞腰、进胯、背摔要快速连贯。

(2)擦别

我立即左脚向外拧钻，右腿扔腿别挂对方的右膝下，同时迅速改变底手用力方向紧向左拉，右手用力向上提掀，尽量长

腰、甩脸(图 692)。

要点:别腿快,迅速改变底手用力方向,尽量长腰、甩脸。

4. 拦踢的套摔绊

连环泼脚:

使用双揪门踢摔对方(两手分别揪抓对方左右直门,以右脚拦踢对方左踝关节的外侧),未能将对方踢倒(图 693);借对方身体重心移至右腿之机,右脚迅速落地(落在对方左脚的外侧);向左扭身,换用左脚拦踢对方右踝关节的外侧,同时左手用力往回拉,右手配合旋拧(图 694)。

要点:借对方身体重心移至右腿之机,迅速扭身换用左腿拦踢对方。


图 691　　图 692　　图 693

注:连环泼脚可左右交替连续使用,直到摔倒对方为止。

5. 倒脚的套摔绊

飞逮子——揣

双方都是右架,使飞逮子摔对方,飞起左脚兜踢对方的右

脚跟，对方迅速抬起右脚躲过，使我左脚踢空(图 695)；我两手迅速拿住对方右臂往回拉扽，同时以右脚为轴向里拧钻，上身随之左转(图 696)；左脚落地后，右手及时按住对方右膝关节的外侧；接着躬身背对方，同时左手掳紧对方右臂向下拉(图 697)。

要点：拿臂、转身、背摔要快速连贯。

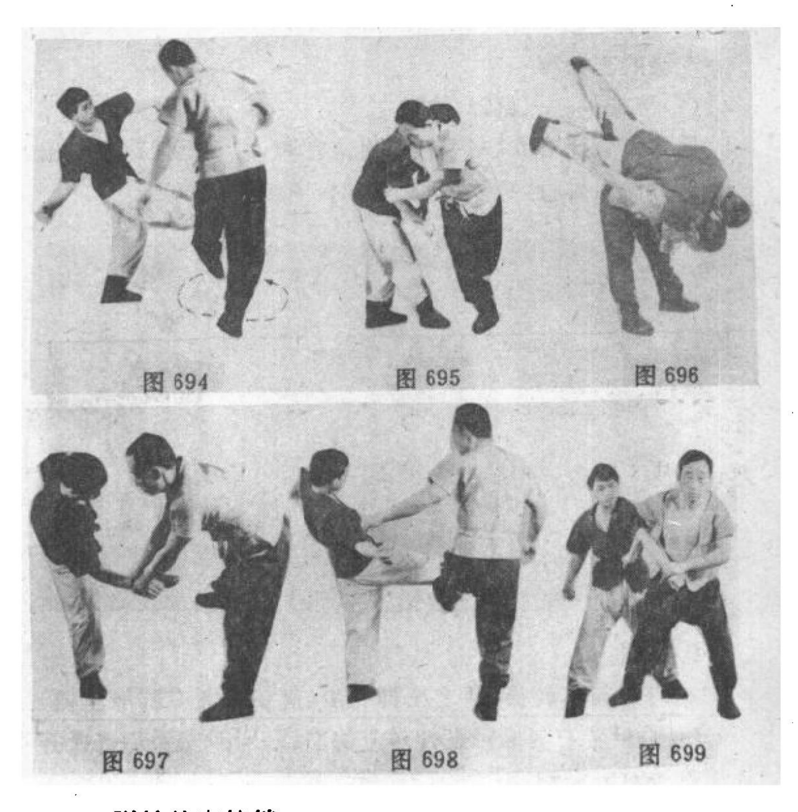


图 694　图 695　图 696

图 697　图 698　图 699

6. 弹拧的套摔绊

垛腕弹拧——倒脚

我使用垛腕弹拧摔对方（两手抓握对方右腕，右脚弹对方左踝关节的里侧），对方左腿快速躲过（图 698）；我右脚迅速落地（比对方左脚先落地），急向右转身；趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机，飞起左脚兜踢对方的右脚跟，同时迅速撤开两手的抓腕（图 699）。

要点：转身急，兜踢猛。

7. 崴的套摔绊

(1)挎带崴——跪腿、拉粑

使挎带崴摔对方（左手抓握对方左腕，右手揪抓对方左偏带），对方向后排身，身体重心下沉时（图 700）：

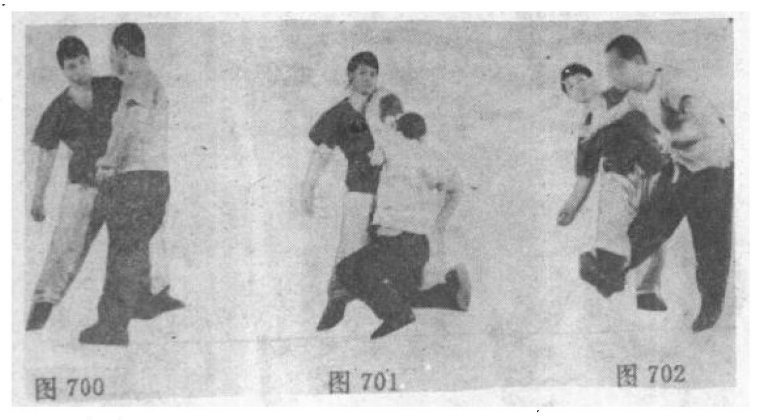


图 700　　图 701　　图 702

①跪腿

我迅速向右转身，随之左脚上步（落在对方右脚的里侧）（图 701）；接着右腿插裆跪打对方的左腿，同时左手迅速撤开抓腕推按对方左胸，右手松开抓带下捋对方左腿（图 702）。

要点：转身、上步、推胸、跪腿要快速连贯。

②拉粑

我迅速向右转身，随之左脚上步（落在对方右脚的外侧）；迅速撤开左手的抓腕，立即以右脚耙对方的右脚，同时右手松开揪带猛推对方的右肩（图 703）。

要点：上步耙脚快，推肩猛。

（2）挎带崴——羊尾巴坠、倒脚、摇车脚（拦踢）、铡切、外手擢

使挎带崴摔对方，对方被崴左腿跪腿前逃，此时对方身体的重量偏负荷在这条腿上（图 704）：

①羊尾巴坠

迅速松开两手的抓把，右手（手心朝下）揪抓对方后带往回猛一拉拽，同时右脚撤步，向右闪身（图 705）。

要点：坠拉猛而有力，并与撤步、闪身协调一致。


图 703　图 704　图 705

注：羊尾巴坠纯属套摔跤绊。

②倒脚

我立即以右脚兜踢对方的左脚跟，同时右手用力往回拉拽，迅速左手撤开抓腕（图 706）。

要点：兜踢猛，拉拽有力，并能协调一致。

③摇车脚（拦踢）

我左脚立即上步，迅速向右扭身，以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手用力向上提带，左手迅速撒开抓腕，从对方身后猛推其右肩（助于右手的提拉力）（图 707）。

要点：上步、扭身、拦踢要快速连贯。

④铡切

我右手向左猛一耘，同时向右闪身，迅速撒开左手的抓腕，左脚划步切对方的左腿，同时右手紧往回拉，左臂按压对方的右肩（图 708）。

要点：换腰划切动作要快，紧勒底手。



图 706　　图 707　　图 708

⑤外手擢

立即急向右转身（两脚同时向右拧钻），左手迅速撒开抓腕，擢擦对方左腿的腘窝，同时上身前欺（图 709）。

要点：转身急，擢腿快。

(3)挎带崴——跪腿、拦门脚（拦踢）

使挎带崴摔对方，对方被崴右脚向前移步，身体重心前移

(图 710)：

①跪腿

我迅速向右闪身，左腿趁势插裆跪打对方右腿，同时右手向前推按，左手撒开抓腕下捋对方右腿(图 711)。

要点：趁对方身体重心移至右腿之机，迅速闪身、跪腿。

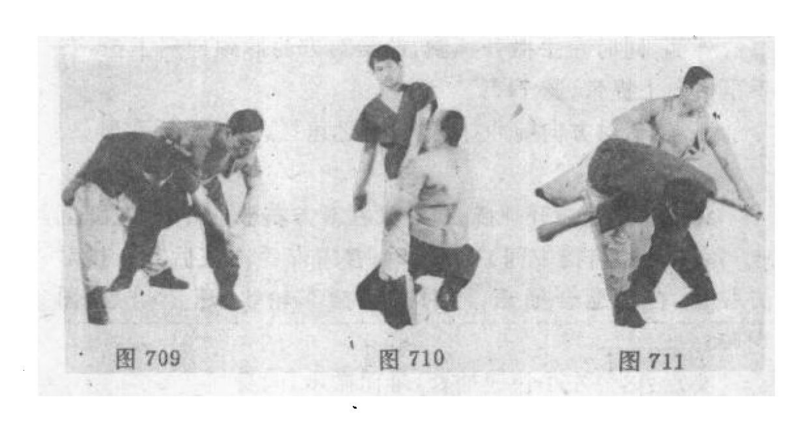


图 709 图 710 图 711

②拦门脚(拦踢)

我迅速以左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时两手继续(提)拉(图 712)。

要点：趁势迅速拦踢对方。

(4)挎带崴——元宝脚(拦踢)、叉闪

使挎带崴摔对方，对方被崴后向前冲扑，两脚向前移步(先跪逃左腿，由于失去身体平衡，右腿也向前移了步)，此时对方身体歪斜(勉强维持站立)(图713)：

①元宝脚(拦踢)

借对方向前冲扑的惯性，我迅速以左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时左手撤开抓腕，改搂对方的脖颈向斜上扳，右手用力向上提带(图714)。

要点：借对方向前冲扑的惯性，迅速拦踢对方，扳脖狠。

②叉闪

我左手迅速撤开抓腕，快速叉在对方右腋下，同时左脚上步(落在对方前裆中间)(图715)；接着左手向左后方一拨对方右臂，右手配合捅送，同时左脚撤车轮步，速依闪身(图716)。

要点：趁势左手快速插臂，继而撤步，闪身。



图712　　图713　　图714

(5)揪门(袖)崴——穿腿扛

我使用揪门(袖)崴摔对方(左手抓握对方左腕，右手揪抓对方直门或左小袖)，对方被崴左腿跪腿前逃(图717)；趁势

向右立即转身，随之左脚上步（落在对方前裆中间）、蹲身、钻头，左手迅速撒开抓腕穿入对方裆中；接着挺身站立，同时左臂向后上方用力提送，右手配合往回拉（图 718）。

要点：转身、上步、穿腿、扛摔要快速连贯。

(6)双揪门崴——杠别

我使用双揪门崴摔对方（两手分别揪抓对方左右直门，以右腿崴对方的左腿），对方被崴右脚向前移步（图 719）；我左脚迅速向右稍移步，以右腿拦别住对方的右膝下，接着充分运用右腿的滚杠力摔对方，同时左手向左拉，横右肘支对方的左臂，尽量长腰、甩脸（图 720）。

要点：别腿快而有力，支臂猛。

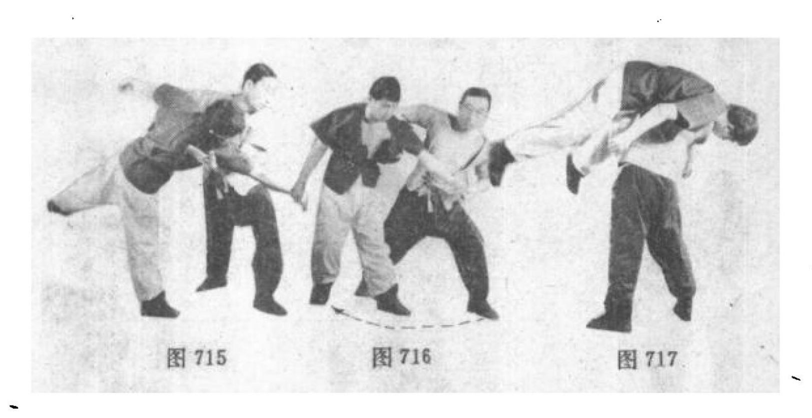


图 715　　图 716　　图 717

8. 勾的套摔绊

(1)立勾——缠刁

例如：使用夹脖立勾摔对方（左手揪抓对方右小袖，右肘夹住对方脖颈），右腿才一缠绕对方左腿，对方猛然往后一抱腰（图 721）；借对方身体重心下沉之机，左脚迅速蹦步（落在对方两脚中间）、钻脚，右腿用力将对方左腿刁起，向外一摆

腿，同时右手抠紧对方下巴往斜上板，左手配合捅送，尽量翻身，长腰（图 722）。

要点：借对方身体重心下沉之机，迅速蹦步、钻脚，改使缠刁。

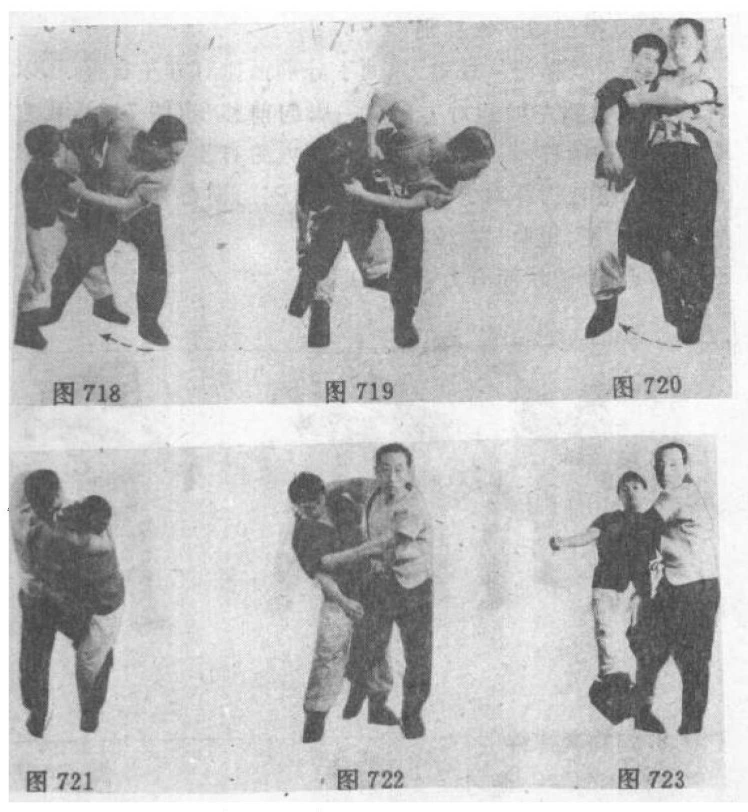


图 718　图 719　图 720

图 721　图 722　图 723

（2）撩勾——躺耙（踢耙）

例如：使用大拿撩勾摔对方（左手揪抓对方右小袖，左手揪抓对方上领），对方排身后坐，未将对方左腿勾起（图 723）；借对方身体重心下沉之机，我迅速以右脚挂踢对方的右脚跟，

同时两手向后猛一推按(图 724)。

要点:耙脚狠,推按猛。

(3)撩勾——抽别

例如:使用大拿撩勾摔对方,右腿入裆将对方左腿勾起,对方及时拱腰骑裆(图 725);趁势右腿迅速盘腿(左脚稍向外拧钻)(图 726);接着右腿扔腿别挂对方的右膝下,充分运用腿的摆动力摔对方,同时左手向左拉,右手用力向下按,尽量长腰、甩脸(图 727)。

要点:盘腿快,别腿猛,右手用力向下按。

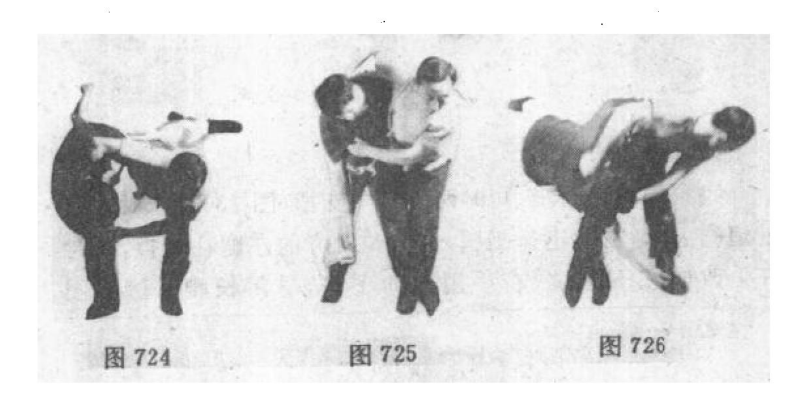


图 724　　图 725　　图 726

9. 别膝的套摔绊

别膝——铡切、挑勾、转环脚(拦踢)

例如:左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,使用别膝摔对方(杠别、撩别、抽别均可),对方向后排身,未能将对方别倒,对方身体重心下沉(图 728):

(1)铡切

我立即左脚跟步,右腿由别变切(用力往回打小腿),同时左手紧往回拉,右手迅速松开揪领,右小臂按压对方的左肩,

尽量向前欺身(图 729)。

要点:跟步变切快,铡肩猛。

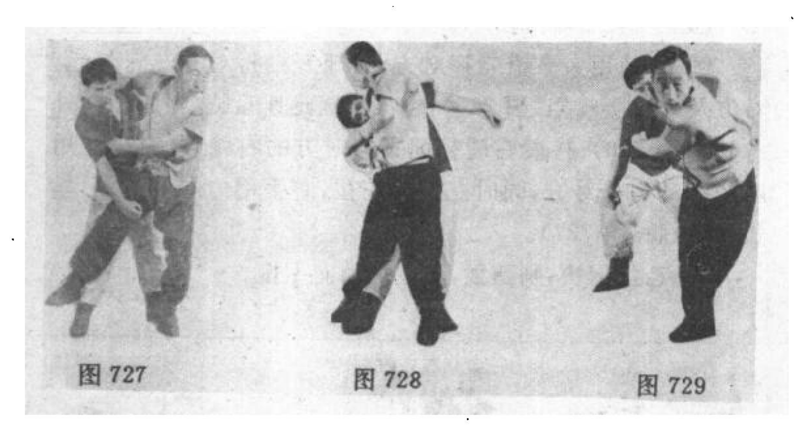


图 727　　图 728　　图 729

(2)挑勾

我右脚立即败步,同时两手猛一支捅(图 730);借对方向前追腰之际,右腿迅速扔腿入裆,勾对方的左腿往上挑,同时左手改向左下方拉,右手用力向下按,尽量长腰、甩脸(图 731)。



图 730　　图 731　　图 732

要点：趁势迅速败步离腰，支捅有力，勾腿猛。

(3)转环脚(拦踢)

我右脚立即败步，紧跟着左脚盖步(落在对方右脚的外侧)，上身随之右转(图 732)；接着以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时两手向右用力挣拧(图 733)。

要点：步法变化及时，转身须灵活，拦踢快。

10. 切的套摔绊

切——切别(半切半别)：

例如：使脑切摔对方(左手揪抓对方右小袖，右肘卷裹对方的脖颈)，以右腿切对方的右腿，由于对方的欺抗，未能将对方切倒，并形成了短暂的僵持局面(图 734)；我左脚立即向外拧钻，上身左转，右腿用力别挂对方右小腿，猛一甩脸，尽量长腰，同时左手改向左拉，右肘夹紧对方的脖颈往下卷(图 735)。

要点：转身甩脸猛，别腿有力，迅速改变底手用力方向。



图 733　　图 734　　图 735

11. 里刀的套摔绊

掴臂里刀——搀臂踢(泼脚)、揣、手别：

使用掏臂里刀摔对方(两手掏拿对方右臂),以右腿刀对方右腿,对方右腿及时逃脱(图 736):

(1)搀臂踢(泼脚)

我趁对方右脚才一落地,身体重心不稳之机,左脚立即向里拧钻,以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时迅速改变右手用力方向,以右肘向斜上方搀架对方的右上臂,左手从对方的身后猛推其右肩(助于右手的搀力)(图 737)。

要点:趁对方身体重心不稳之机,迅速拦踢对方,搀臂有力。


图 736　图 737　图 738

(2)揣

当自己的右脚(刀腿之脚)迅速落地后,左脚立即背步,同时左手掳住对方的右上臂(图 738);迅速向左转身,同时右手按住对方右膝关节的外侧;接着躬身背对方,同时左手掳紧对方右臂向下拉(图 739)。

要点:背步、转身、背摔要快速连贯。

(3)手别

前面的进攻动作与变揣基本相同。只是在转身后,右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧,左手掳紧对方右臂向左拉,

同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸。

要点：转身、按膝动作要快，左手用力向左掳拉。

12. **耙的套摔绊**

连环拉耙：

我使用推肩拉耙摔对方（右手推按对方右肩，右脚耙对方右脚），对方右腿盘腿后逃，右脚迅速落地（比对方的右脚抢先落地）（图 740）；趁对方右脚才一落地，身体重心不稳之机，右脚立即向外拧钻，随之上身右转，换用左脚耙对方的左脚，同时左手猛推对方的左肩（图 741）。

要点：换腿耙脚快，推肩猛。

注：连环拉耙可左右交替连续使用，直到摔倒对方为止。



图 739　**图 740**　**图 741**

13. **挂腿的套摔绊**

挂腿——倒脚：

例如：使用大拿挂腿摔对方（左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领），右腿入裆勺挂对方左腿，对方左腿过腿逃脱（图 742）；趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机，迅速松开右手的揪领，稍向右闪身，飞起左脚兜踢对方的右脚跟，同时

左手用力向后拉拽(图 743)。

要点:不等对方站稳,迅速兜踢对方。

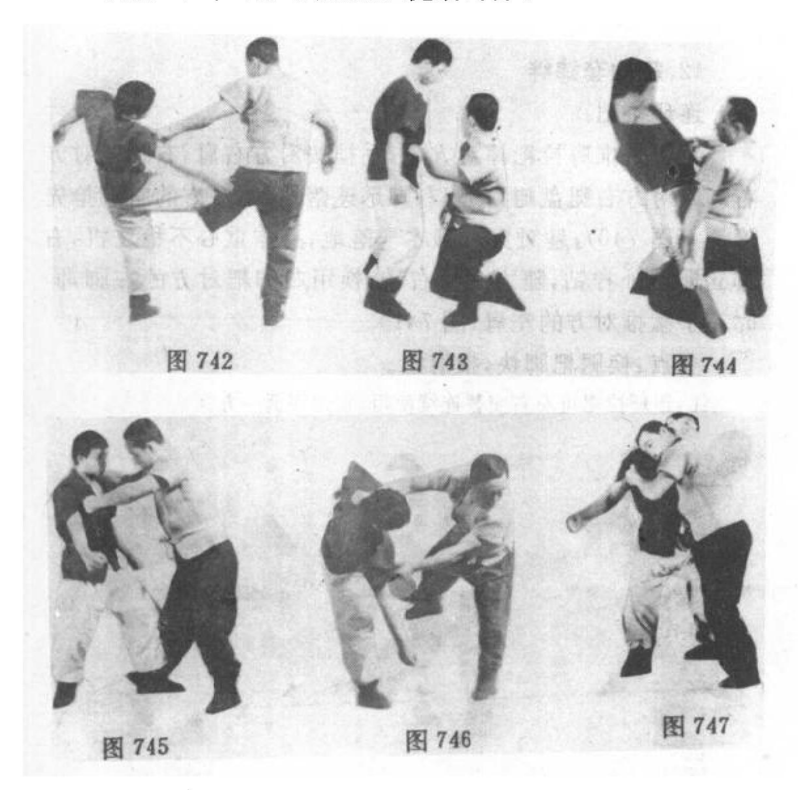


图 742　图 743　图 744

图 745　图 746　图 747

14. **跪腿的套摔绊**

连环跪腿摔:

我使用右叉右跪腿摔对方(左手揪抓对方右偏带),对方左腿及时逃脱(图 744);我立即蹬直右腿站起,捯手换把(由左手揪抓对方右偏带,换右手揪抓对方左偏带),迅速向右闪身,趁对方身体重心不稳之机,左腿插裆跪打对方右腿,同时

右手向前推按，左手下捋对方的右腿(图 745)。

要点：换把、闪身、跪腿要快速连贯。

注：连环跪腿摔可左右交替连续使用，直到摔倒对方为止。

15. **撮窝的套摔绊**

(1)大拿勾撮——弹拧、掰、拉腿、外手摧

使用大拿勾撮摔对方(左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领)，右脚才一勾住对方左脚跟，对方左腿跪腿顶按(图 746)：

①弹拧

借对方身体重心移至右腿之机，左脚迅速背步；以右脚弹对方左踝关节的里侧，上身随之左转，同时两手向左前方用力拧按(图 747)。

要点：借对方身体重心移至右腿之机，迅速背步改使弹拧，拧按有力。

②掰

我趁势两脚向前滑步，左脚落在对方前裆中间，右脚落在对方身后管住对方的左腿，同时头部挤在对方的头右侧(图 748)；接着两手一齐向右掰送，上身随之右转。



图 748　　图 749

要点：趁势迅速滑步使绊。

③拉腿

我左脚立即向后跟步；右脚勾紧对方左脚跟向前猛一拉（图 749）。

要点：突然改变右脚用力的方向。

④外手擓

我左脚立即向后跟步；左手迅速松开揪袖，擓撩对方右腿的腘窝，右手配合向右拉，同时左脚向里拧钻，上身随之右转（图 750）。

要点：擓腿有力，转身猛。

(2)大拿勾撮—— 拨糖棍（叉腿别）

使用大拿勾撮摔对方，对方左脚虽被撮起，但未能将对方摔倒（图 751）；趁对方独腿站立，易失身体平衡之机，右脚立即拨开对方左腿；插腿别住对方右小腿的外侧，迅速向左扭身，充分运用右腿的滚杠力摔对方，同时两手用力向左拧按，尽量长腰、甩脸（图 752）。

要点：插腿快，别腿有力，甩脸猛。



图 750　图 751　图 752

(3)拿臂撮——揣、手别、倒脚

两手拿住对方右臂，使撮窝（蹬撮、勾撮均可）；对方左腿后抽（图 753）：

①揣

趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机，我左脚立即背步（图 754）；迅速向左转身，同时右手按住对方右膝关节的外侧；接着躬身背对方，同时左手掳紧对方右臂向下拉（图 755）。

要点：背步、转身、背摔要快速连贯。



图 753　　图 754　　图 755

②手别

前面的进攻动作与变揣基本相同，只是在转身后，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，左手掳紧对方右臂向左拉，两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸。

要点：转身、按膝快，左手用力向左掳拉。

③倒脚

我迅速稍向右闪身，飞起左脚兜踢对方的右脚跟，同时放开两手的拿臂（图 756）。

要点：闪身快，兜踢猛。

16. 搂的套摔绊

连环搂：

我使用抠腰搂摔对方（两手抠抓对方后带），以右腿搂对方的左腿，对方左腿抽腿后逃（图 757）；趁对方身体重心不稳之势，我立即摘头枕在对方脖颈的左侧，迅速换用左腿搂刮对方的右小腿，尽量向前欺身（图 758）。

要点：摘头、换搂动作要快。

注：连环搂可左右交替连续使用，直到摔倒对方为止。

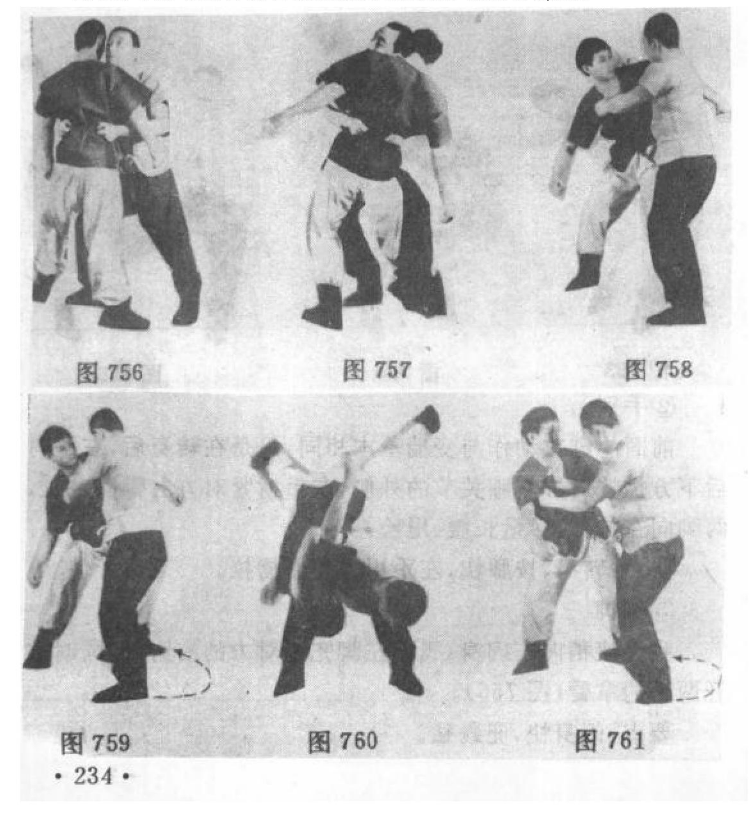


图 756　图 757　图 758

图 759　图 760　图 761

17. 挤桩的套摔绊

(1)叉臂挤——入

我使叉臂挤摔对方(左手揪抓对方直门,右手插在对方左腋下),以右腿挤对方的左腿(图 759),对方左腿抽腿后逃(图 760);我趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机,立即背卧左步,上身随之左转、塞腰、进胯;接着低头背对方,同时左手向左下方拉,右手捂按对方的头部(图 761)。

要点:卧步、塞腰、背摔要快速连贯。

(2)偏门挤——肘、撖

使偏门挤摔对方(左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方偏门),以右腿挤对方的左腿(图 762),对方抽左腿后逃;趁对方左脚才一落地身体重心不稳之机,立即左脚背步(图 763):



图 762　　图 763　　图 764

①肘

我两手迅速向左前方用力拧按(充分运用右手的卷裹力),同时两脚向左拧钻,上身随之左转,尽量长腰、甩脸(图 764)。

要点:迅速两手用力拧按,并与转身协调一致。

②撳

我两手迅速向左下方猛一撳按，同时两脚向左拧钻，上身随之左转(图 765)。

要点：两手迅速猛一撳按，并与转身协调一致。

18. 管的套摔绊

(1)搀管——揣、手别、穿腿扛

使用搀管摔对方(左手揪抓对方右小袖，右手插在对方右腋下搀其上臂)，以右腿管对方的左腿(图 766)，对方左腿抽腿后逃(图 767)：

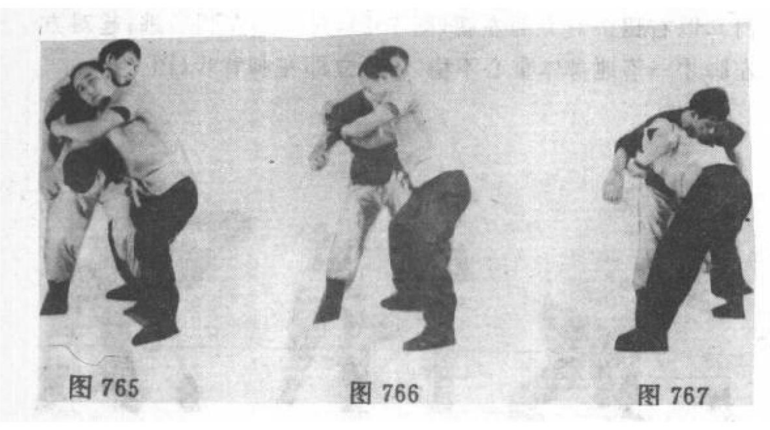


图 765　　图 766　　图 767

①揣

与拿臂撮变揣的摔法基本相同。只是趁对方身体重心不稳之机，左脚立即背步，并迅速向左转身，同时右手下移按住对方右膝关节的外侧(或抱住对方右上臂)；接着躬身背对方，同时左手向下拉(或双手向下掳、拉)。

要点：背步、转身、背摔要快速连贯。

②手别

前面的进攻动作与变揣相同。在转身后，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，左手配合紧向左拉，同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸。

要点：转身、按膝动作要快，左手紧向左拉。

③穿腿扛

我左脚立即上步（落在对方右脚的外侧）、蹲身、钻头，右手穿入对方裆中（图 768）；接着迅速挺身站立，同时右臂用力向后上方提送，左手配合往回拉（图 769）。

要点：上步、穿腿、扛摔要快速连贯。



图 768　　图 769　　图 770

(2)叉管——入

与叉臂挤——入的摔法基本相同。使叉管摔对方（左手揪抓对方右小袖，右手插在对方左腋下），对方也是左腿抽腿后逃；我趁势左脚立即卧步，上身随之左转、塞腰、进胯；接着低头背对方。

要点：卧步、塞腰、背摔要快速连贯。

19. 抱腰的套摔绊

抱腰——憋：

我使抱腰摔对方(右手抠扒对方右腰侧,右手提抠对方左大腿的里侧),对方排身后坐,故未能将对方抱起(图 770);再借对方身体重心下沉之机,迅速以头和肩枕抵对方的胸部;接着挺腰、仰靠全力枕送对方,同时左手掏捋对方的左腿,尽量往后翻脸(图 771)。

要点:借对方身体重心下沉之机,迅速枕靠憋对方。



图 771　　图 772　　图 773

20. **手别的套摔绊**

(1)手别——架臂踢(泼脚)、外手擢、搀管、错腿

使手别摔对方(左手揪抓对方右小袖,右手扒按对方右膝关节的外侧),对方向后排身,身体重心下沉(图 772):

①架臂踢(泼脚)

我趁势左脚立即盖步(落在对方右脚的外侧),上身随之右转(图 773);迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧,同时右手叉在对方的右腋下往斜上方搀架其上臂,左手配合捅送(图 774)。

要点:盖步拦踢快,架臂猛。

②外手擢

前面的进攻动作与变架臂踢相同。只是在盖步转身后，迅速以右手擢撩对方右腿的腘窝，尽量向前欺身（图 775）。

要点：盖步转身快，擢腿有力。

③搀管

我立即向右转身，迅速抽出右腿（图 776）；又在对方身后形成凳腿，管住对方的左腿，同时右手上挪猛搀对方的右上臂，头和肩枕抗对方的右胸（图 777）。

要点：转身管腿快，搀臂猛。

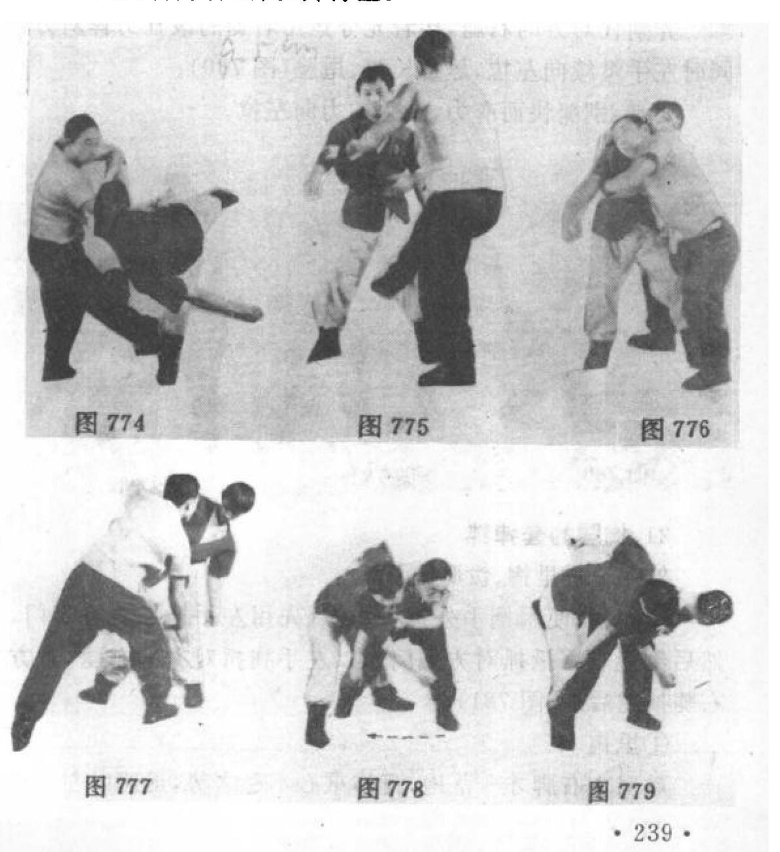


图 774　图 775　图 776

图 777　图 778　图 779

④错腿

我立即向右转身，迅速抽出右腿，落在对方左脚的外侧；速以右手斜向推按对方左膝关节的外侧，同时左手由拉拽变为捅按，尽量向前欺身(图 778)。

要点：转身错腿快，捅袖有力。

(2)手别——手脚别(杠别)

我使手别摔对方，对方向右前方一跑，对方右脚向前挪步，身体重心前移(图 779)；我趁势左脚迅速稍向右移步，手脚一齐别住对方的右腿，接着充分运用右腿的滚杠力摔对方，同时左手继续向左拉，尽量长腰、甩脸(图 780)。

要点：别腿快而有力，左手用力向左拉。



图 780　　图 781　　图 782

21. **掏腿的套摔绊**

外掏——里掏、泼脚

例如：我使用倒手外掏摔对方(先用左手揪抓对方直门，然后倒换右手揪抓对方偏门)，以左手掏捋对方的右腿，对方右腿抽腿后逃(图 781)：

①里掏

趁对方右脚才一落地，身体重心不稳之势，迅速以左手掏

捋对方左腿，同时右手继续向前推按，尽量向前欺身（图782）。

要点：连续掏腿快，推按有力。

②泼脚

我立即左脚上步，落在对方右脚的外侧；迅速以右脚拦踢对方左踝关节的外侧，同时右手向右下方用力拉拽，左手从对方身后猛推对方的右肩（助于右手的拉力）（图783）。

要点：上步拦踢快，右手向右下方用力拉拽。

22. 抠腿的套摔绊

连环抠腿：

我使抠腿摔对方（左手抠对方右腿的腘窝），对方右腿抽腿后逃（图784）；不等对方站稳，立即以左脚上步（落在对方前裆中间），稍向右闪身，迅速换用右手抠对方左腿的腘窝，同时左手猛按对方左胸，尽量向前欺身（图785）。

要点：上步换手抠腿快，按胸猛。

注：连环抠腿可左右交替连续使用，直到摔倒对方为止。



图783　图784　图785

23. 掞的套摔绊

(1)掞——憋、磨

我使掞摔对方(右手抠扒对方右腰侧,左手按住对方左膝关节的外侧),对方排身后坐,未能将对方摔倒,此时对方身体重心下沉时(图 786):

①憋

我趁势迅速左脚上步(落在对方前裆中间),同时以头和肩枕抵对方的胸部;接着挺腰、仰靠全力枕送对方,往后翻脸(图 787)。

要点:趁对方排身后坐之势,迅速上步变憋。

②磨

我立即改变两手用力方向,向右扳错对方,同时右脚撤步,向右闪身(图 788)。

要点:借劲变招快,扳错有力并与撤步、闪身协调一致。


图 786　图 787　图 788

(2)掞——捆腿、搂撞、崩

我使掞摔对方,对方向右前方一跑,对方右脚向前挪步,

身体重心前移(图 789):

①捆腿

我立即左脚上步(落在对方前裆中间),迅速以左手拢捆对方右踝关节的外侧,并用上身欺挤对方(图 790)。

要点:上步捆腿快,上身用力欺身对方。

②搂撞

我左脚立即上步(落在对方前裆中间),迅速向右转身,两手拢抱对方的双腿用力向后勒抱,同时左肩抗压对方的胸腹部(图 791)。

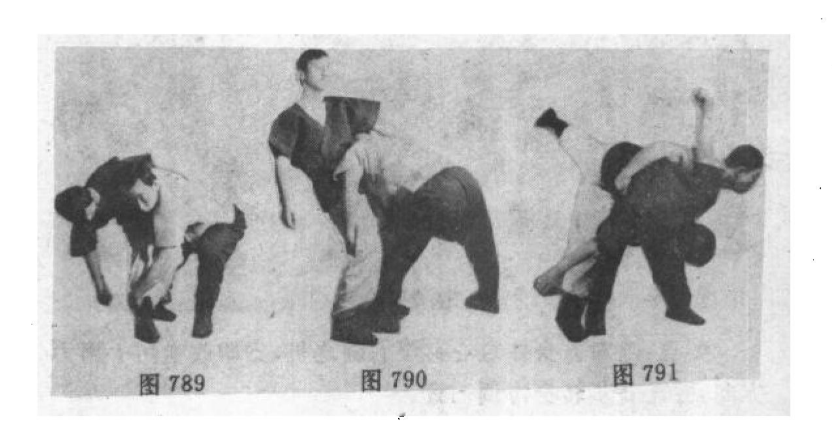


图 789　　图 790　　图 791

要点:转身拢腿快,肩抗有力。

③崩

立即闪腰、凹胯,使右腿抢在对方左腿前面,以右臀部撞击对方小腹,同时右手扒紧对方右腰侧向左前方用力抛送,尽量长腰、甩脸(图 792)。

要点:闪腰、套胯、崩腿要快速连贯,右手用力抛送。

24. 挣的套摔绊

挣——肘：

我使挣摔对方(左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领)，对方向反方向犟劲，故未能将对方摔倒(图 793)；趁对方身体重心移至右腿之机，两手立即改变用力方向，向左前方用力拧按，同时左脚背转步(以右脚为轴，上身随之左转)，尽量长腰、甩脸(图 794)。



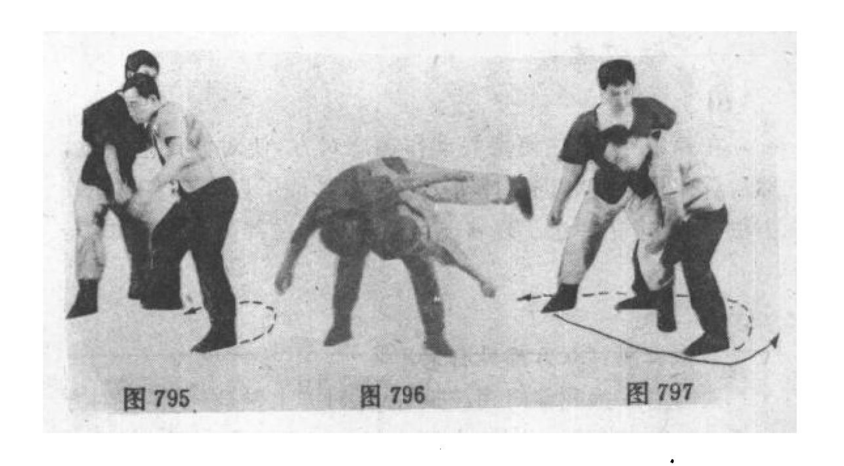
图 792　图 793　图 794

要点：趁对方身体重心移至右腿之机，立即改变两手用力方向，并与背步转身协调一致。

25. 憋的套摔绊

(1)憋——入

例如：我使拿腰憋摔对方(右手抠扒对方右腰侧，左手按住对方左膝关节的外侧)(图 795)；对方左腿抽腿后逃(图 796)；趁对方左脚才一落地身体重心不稳之势，立即背卧左步，上身随之左转、塞腰、进胯，迅速低头背对方，同时右手圈紧对方的腰部(图 797)。

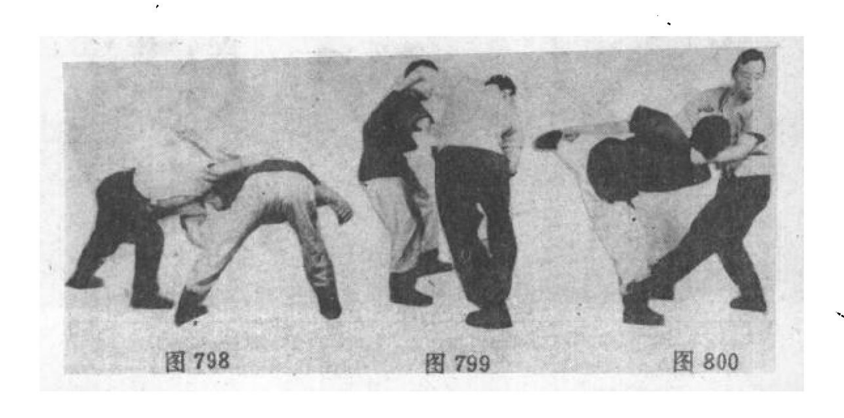

图 795　图 796　图 797

要点：卧步、塞腰、背摔要快速连贯，圈腰紧。

(2)憋——掞

例如：我使拿腰憋摔对方，对方向前挺身抗劲，未能将对方憋倒(图 798)；借对方身体重心前移之机，两手立即用力向左扳错，同时左脚背转步，上身随之左转(图 799)。

要点：借对方身体重心前移之机，迅速变招使掞。


图 798　图 799　图 800

九、虚招摔法

在摔跤中，往往使用假动作迷惑对方，使对方产生错觉，然后趁此机会使绊进招摔对方。这就形成了以虚求实的摔跤方法，简称虚招摔法。现将能运用虚招的跤绊分别介绍如下：

1. 拦踢

假崴真踢：（双方都是右架）

对方右手揪我偏门，我左手揪抓对方上领，右手锁住对方右手；向右扭身假一使崴（左腿未扦入对方裆中）（图 800）；对方为了堵化崴力右臂屈肘，并向前欺身；我趁势猛向左扭身，以左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时左手用力向左挣拧（图 801）。

要点：趁对方产生错觉屈肘、欺身之际，迅速扭身拦踢对方。

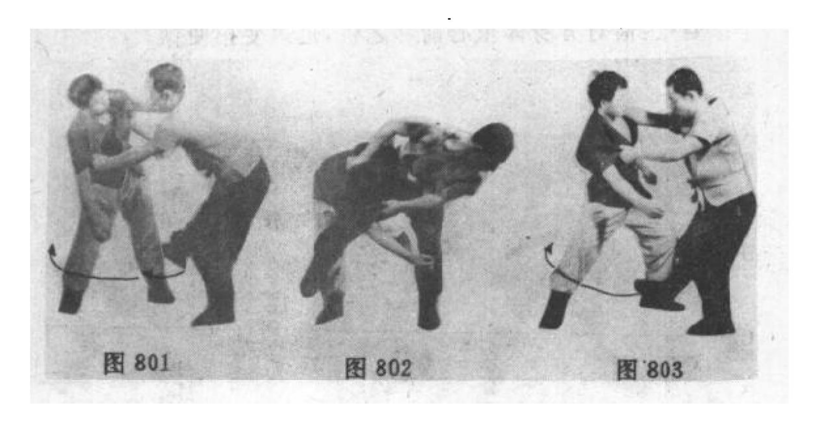


图 801　　图 802　　图 803

2. **别膝**

(1)假踢真别(撩别):(我方右架,对方左架)

我左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,左脚上步,落在对方左脚的前面(恰是使别膝的步子),接着右脚假一拦踢对方左腿(图 802);趁对方一发愣时,右腿立即扔腿别挂对方右膝下(底腿钻子脚,右脚不落地),上身随之左转,同时左手向左拉,右手向下按,尽量长腰、甩脸(图 803)。

要点:趁对方误以为拦踢发愣之际,迅速右腿扔腿变撩别。

(2)假撮真别(撩别):(双方都是右架)

我左手揪抓对方右小袖,右手揪抓对方上领,两手向右一耘横,同时左脚背步(恰是使别膝的步子);用右脚假一撮对方左脚,对方顶腿犟劲(图 804);趁对方身体重心移至右腿之机,迅速以右腿扔腿别挂对方的右膝下(底腿钻子脚),上身随之左转,同时左手向左拉,右手向下按,尽量长腰、甩脸(图 805)。

要点:趁对方误为使撮身体重心移动之机,右腿迅速扔腿变撩别。



图 804　　图 805　　图 806

(3)假掇真别(撩别):(双方都是右架)

双方出架交手后,我两手迅速拿住对方后腰(左手抠扒左腰侧,右手按住右膝关节的外侧),同时左脚上步(落在对方后裆中间);两手向右假一掇对方(右脚原地不动)(图 806);使对方产生错觉,必定向后排身,趁对方身体重心移至右腿之机,我左脚迅速背转步(以右脚为轴,上身随之左转),同时左手迅速放开扒腰上抄于对方胸前掳住其右上臂(图 807);接着使右腿扔腿别挂对方右膝下,同时左手掳紧对方右臂向左拉,右肘迅速夹住对方脖颈往下卷,尽量长腰、甩脸(图 808)。

要点:趁对方误为使掇排身后坐之际,迅速用左脚背转步变撩别。

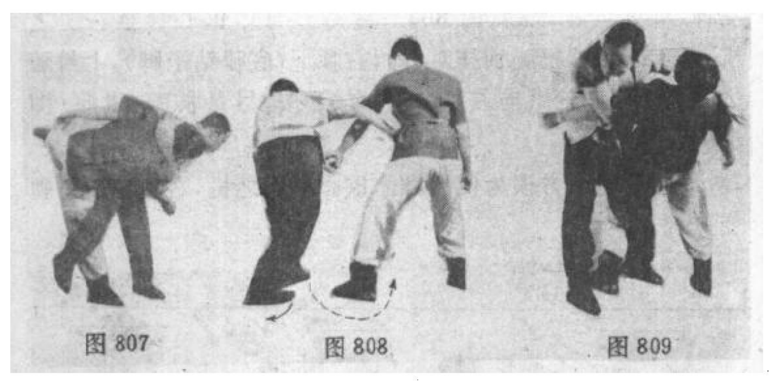


图 807　　图 808　　图 809

3. 切

假崴真切:(我方右架,对方左架)

我右手揪抓对方左偏带,左手抓握对方左腕;左脚上步(落在对方左脚的前面),向左扭身假一崴对方(右腿未扦入对方裆中)(图 809);使对方产生错觉,往回夺左臂;趁对方夺臂仰身之机,立即向右转身,右脚向右横挪半步;迅速撤开左手

抓腕，左脚划步切对方的左腿，同时右手紧往回拉，左臂猛按对方的右肩（图 810）。

要点：趁对方夺臂仰身之机，迅速转身、划切（腰部要灵活）。

4. 里刀

假踢真里刀：（双方都是右架）

我左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂；左脚上步（落在对方右脚的外侧），同时右手插在对方右腋下假一搀臂（图 811）；对方误以为使架臂踢，向自己的右侧坐劲，趁势右腿入裆刀对方的右腿，同时右手迅速抱臂扒肩（图 812）。

要点：趁对方坐劲排身之势，迅速入裆刀腿。

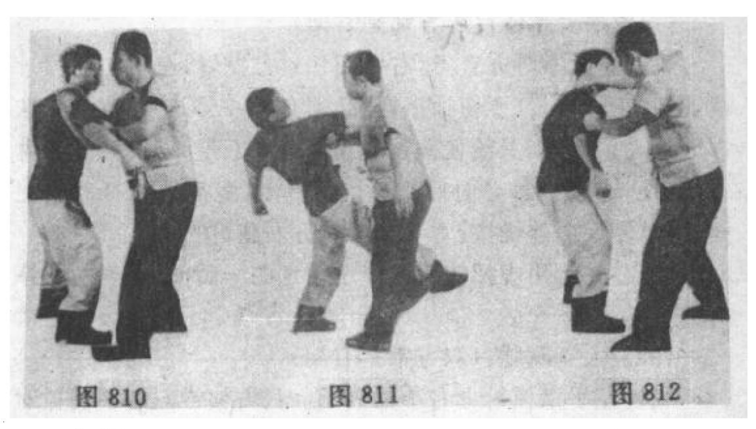


图 810　　图 811　　图 812

5. 耙

假踢真耙（拉耙）：（双方都是右架）

我以左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂，左脚上步（落在对方右脚的外侧），同时右手假一抹按对方的后脑勺（图 813）；对方误以为使抹脖踢，必然昂头、挺胸、仰身；我趁势迅

速以右脚耙对方的右脚，同时右手猛推对方的右肩(图 814)。

要点：借对方昂头仰身之机，迅速耙脚，推肩猛。



图 813　　图 814　　图 815

6. 跪腿

(1)假揣真跪腿：(双方都是右架)

我左手揪抓对方直门，右手闭住对方左臂；左手向前假一捅，同时左脚透步(要使捅揣，捅必须有力，左脚必须背步)，这样既迷惑了对方，又给使跪腿创造了条件(图 815)；对方产生错觉，误认为使揣，必向后排身，我趁势右腿插裆跪打对方左腿，同时左手向前推按，右手下捋对方左腿(图 816)。

要点：在运用虚招使对方产生错觉的一瞬间，迅速跪腿摔对方。

(2)假入真跪腿：(双方都是右架)

我以左手揪抓对方右小袖(或直门、右偏带)，右手反抓对方左腕向下挽，左脚立即透步，迅速向左转身，同时右手撤开抓腕插在对方左腋下，假一塞腰，进胯(与使叉臂入塞腰、进胯的深度有所不同)(图 817)；对方被叉臂入的假象所迷惑，向后排身，我趁势急向右转身，随之右腿插裆跪打对方左腿，同时左手向前推按，右手下捋对方左腿(图 818)。

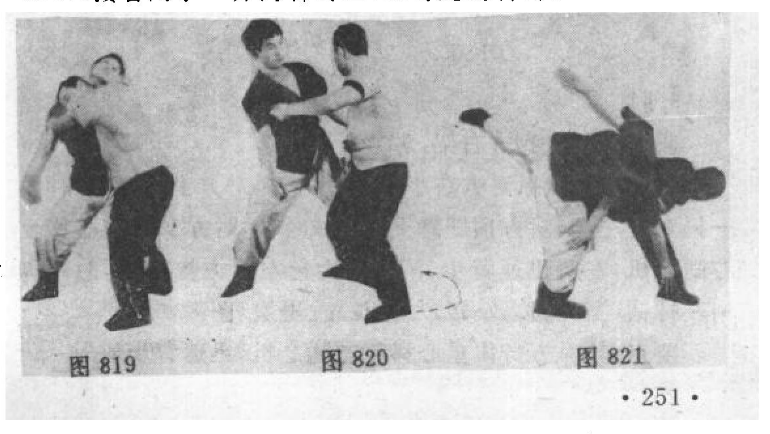
要点：在对方误认为使叉臂入向后排身的情况下，急转身、速跪腿，上身尽量前欺。


图 816　图 817　图 818

7. 掰

假别真掰：（我方右架，对方左架）

我以左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，立即左脚上步，落在对方前裆中间，同时两手向左下方假一揿按（图819）；对方误认为使别膝，向反方向犟劲，趁势迅速右脚上步，落在对方身后管住对方左腿，同时头部挤在对方的头右侧（图820）。接着两手一齐向右掰送，上身随之右转。


图 819　图 820　图 821

要点：趁对方误以为使别膝睾劲之机，迅速上步使掰。

8. **手别**

假跪腿真手别：（我方右架，对方左架）

左手揪抓对方右小袖，右手闭住对方左臂；突然右腿插入对方档中假使跪腿（腿不跪地）（图 821）；对方产生错觉，后撤左腿；我趁势立即以左脚背步，迅速向左转身，右手向后下方扒按对方右膝关节的外侧，左手配合向左拉，同时两脚向左拧钻，尽量长腰、甩脸（图 822）。

要点：背步、转身要快。

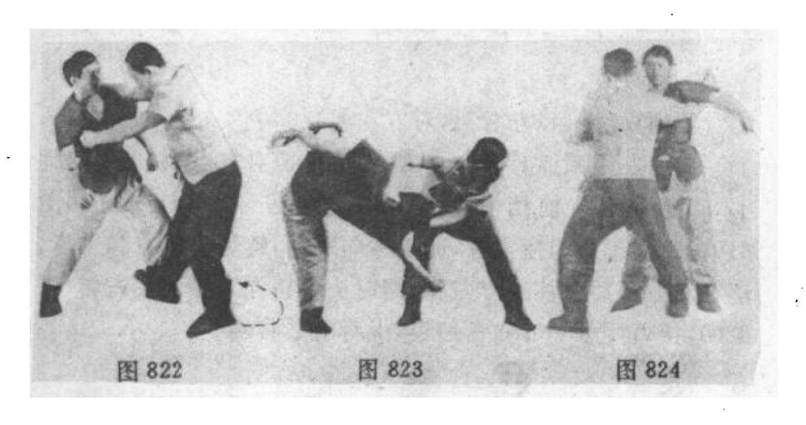


图 822　　图 823　　图 824

9. **肘**

假撮真肘：（我方右架，对方左架）

我以左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方上领，用右脚假一撮对方左脚，对方顶腿睾劲（图 823）；趁对方身体重心移至右腿之机，左脚迅速背步，两手用力向左前方拧按，同时两脚向左拧钻，上身随之左转，尽量长腰、甩脸（图 824）。

要点：趁对方身体重心移至右腿之机，迅速背步使肘。

十、变招摔法

在双方互摔中，由于对方的突然变化，不能按自己主观愿望顺利地去摔对方，或反复使用一种招术，对方已经有了防备。在此情况下，可以根据客观实际出发，急速采取措施变换新的招术进攻对方。这就形成了急速变换招术的摔跤方法，简称变招摔法。现按抓把部位分别介绍如下：

1. 叉臂变招摔

(1)叉闪变叉撤

我底手揪抓对方直门(或小袖、偏带)，上手插在对方与此手相对之臂的腋下，欲使叉闪摔对方；突然对方被插之臂向下一沉；立即上手垂肘、撤手，改使叉撤。

此种变招摔的特点，就是根据对方突如其来的变化，急速采取变招的措施进攻对方。

(2)右叉左换摔：(双方都是右架)

我左手揪抓对方右小袖，右手插在对方左腋下，并用头部的右侧面挤住对方头部的右侧面，两手向右一耘，欲想使用右叉右跪腿，对方偏向反方向犟劲(图 825)：

①掴踢

我趁对方身体重心移至右腿之机，迅速向左扭身，以左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时右手向斜上方掴掀对方左上臂，左手配合向左下方拉(图 826)。

要点：当对方一犟劲时，我迅速扭身拦踢对方，掴臂猛。

②抄手夹脖别(撩别)

还可趁势立即改变右手用力方向，大力向左轰对方左臂；紧接着左脚盖步(不落地)，上身随之右转，扔左腿别挂对方左

膝下，同时右手抄住对方左上臂向右搒拉，迅速松开左手的揪袖，左肘夹住对方脖颈往下卷，尽量长腰、甩脸(图 827)。

要点：轰臂有力，盖步、别腿、抄手、夹脖动作要快，并能协调一致。

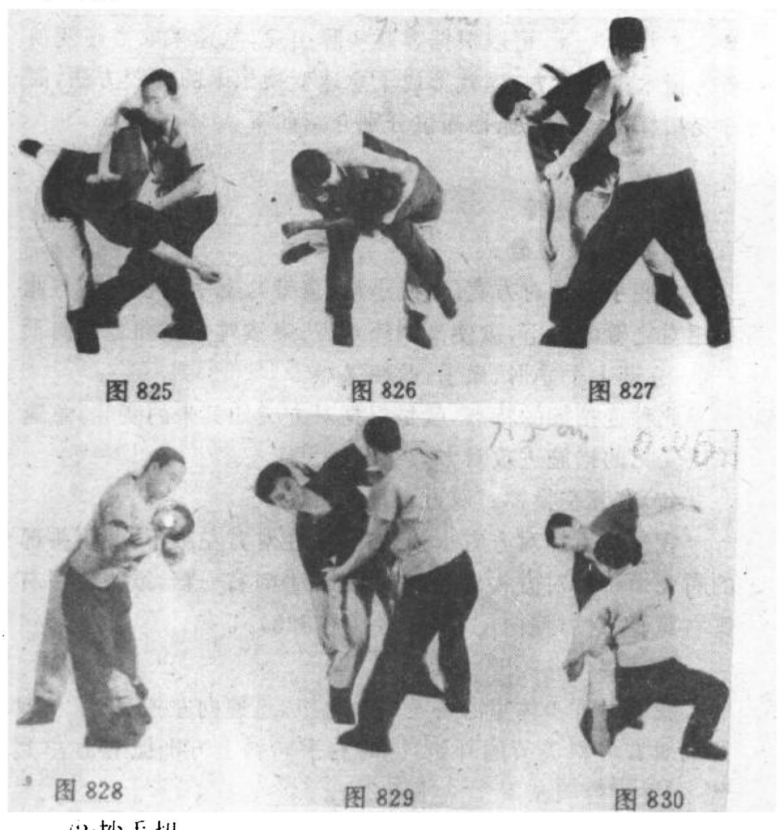


图 825 图 826 图 827

图 828 图 829 图 830

③抄手切

也可趁势立即改变右手用力方向，大力向左轰对方左臂，同时右脚向右移步(落在对方左脚的外侧)(图 828)；左脚迅速划步切对方的左腿，同时右手抄住对方左上臂往回拢拉，迅

速松开左手的揪袖，以左小臂按压对方的右肩，尽量向前欺身（图 829）。

要点：轰臂有力，划切快，拢紧底手。

注：使用抄手夹脖别和抄手切，需要有尚好的腰上功夫才行。

④跪腿

亦可趁势立即改变右手用力方向，大力向左轰对方左臂，同时向右闪身（图 830）；接着换左腿插裆跪打对方右腿，同时右手向斜前方抬对方左臂，左手迅速松开揪袖下捋对方右腿（图 831）。

要点：对方一犟劲，立即改变右手用力方向，迅速闪身，跪腿。

⑤搂

或趁势迅速摘头、闪身（挤在对方的头左侧），换左腿搂刮对方的右小腿，同时右手向斜前方抬对方左臂，左手配合向下拉，尽量向前欺身（图 832）。

要点：对方一犟劲，迅速摘头、搂腿，尽量向前欺身。



图 831　　图 832　　图 833

2. 捯臂变招摔

(1)连环捯臂摔

我以两手捯拿对方的一臂。刚一捯臂，对方另一手猛然按我胸部，我趁势往回夺被捯之臂；立即两手换捯对方的另一臂，迅速使绊进招摔对方。

连环捯臂摔的特点，就是两手换捯臂的动作要快。

(2)捯臂呛把摔：(双方都是右架)

我以两手捯拿对方左臂，欲想使用捯臂跪腿，才一捯臂，对方猛往回夺左臂(图 833)；趁势用右手抠抓对方左后偏带，并向左一耘拉，同时向右闪身(图 834)：

①跪腿

接着我用左腿插裆跪打对方的右腿，同时右手抠紧对方后带并用力紧勒，左手下捋对方右腿(图 835)。

要点：在对方夺臂的一刹那，右手快速抠抓对方后带并及时向左耘，迅速闪身、跪腿。

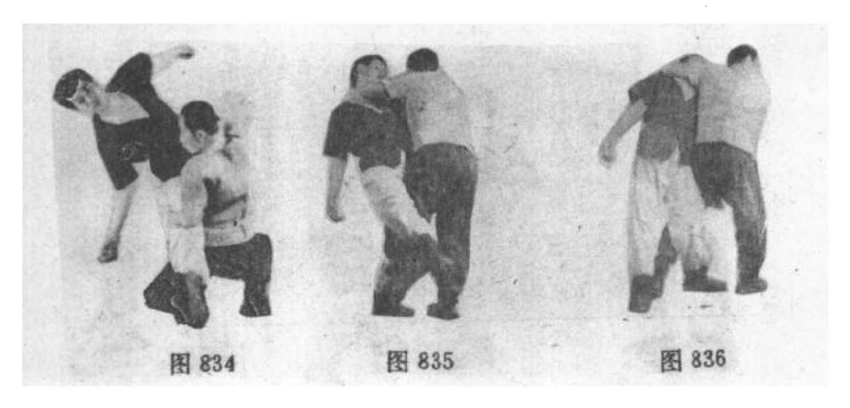


图 834　　图 835　　图 836

②挂腿

或接着我用左腿插裆勺挂对方的右腿，同时右手抠紧对

方后带并用力紧勒，左手按住对方的左肩，并用小臂滚压对方的颈部，尽量使上身前欺（图 836）。

要点：趁势迅速闪身、挂腿，勒紧底手。

③切

接着左脚划步切对方的左腿，同时右手抠紧对方后带并用力紧勒，左肘卷裹对方的脖颈（图 837）。

要点：趁势迅速闪身、划步切腿，勒紧底手。

3. 偏门变招摔（小袖偏门呛把摔）

（1）呛把泼脚：（双方都是右架）

我以左手揪抓对方右小袖，右手揪抓对方偏门，两手向右一耘，欲想使用撮窝摔对方，对方偏向反方向犟劲（图 838）；借对方身体重心移至右腿之机，迅速向左扭身，以左脚拦踢对方右踝关节的外侧，同时两手向左下方用力拉拽（图 839）。

要点：借对方身体重心移至右腿之机，迅速扭身拦踢对方。

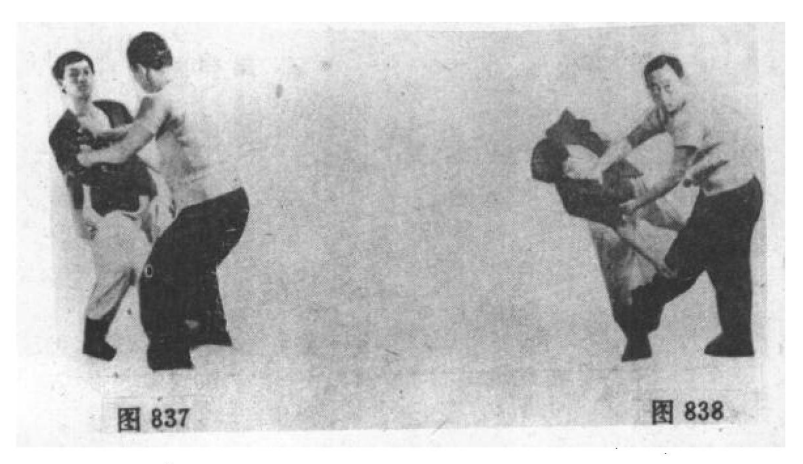


图 837　　图 838

(2)呛把擦别:(先使用支别摔对方,然后使用此绊)

双方都是右架。

我以左手揪抓对方右小袖(下边),右手揪抓对方偏门,两手向斜上方一捅,对方误以为要使支别,而向后排身(图840);借对方身体重心下沉之机,左脚立即盖步(不落地),上身随之右转,扔左腿别挂对方左膝下,同时右手向右拉,左肘猛支对方右臂,尽量长腰、甩脸。

要点:借对方身体重心下沉之机,迅速盖步别腿,支臂猛。

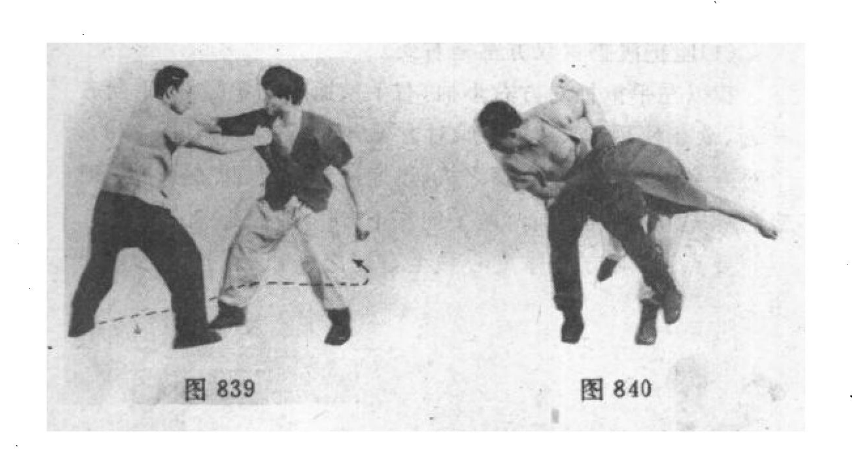


图 839　　图 840

第四章　跤绊的分类及使用

一、跤绊的分类

中国式摔跤是通过两人徒手对抗，以把对方摔倒为目的的一种体育运动项目。摔跤讲的是“绊术”。只有掌握各种不同类型的跤绊，根据对方的具体情况，灵活使用，才能有助于战胜对方。这就要求摔跤手，对于跤绊的类型及其使用，有所了解，有所认识，真正懂得和掌握，才能运用于摔跤实践。因此，对于各种类型的跤绊，进行分析和研究是很必要的。跤绊如何进行分类，这对于有丰富经验的摔跤手或是广大摔跤爱好者，都是一个值得探讨的问题。

中国式摔跤的各种摔跤绊，有三种不同的分类方法。现分别介绍如下：

1. 按跤绊的形成分类

中国式摔跤的跤绊，可以按人体部位动作的形成，分为以腰背形成的跤绊，以臀胯形成的跤绊，以腿足形成的跤绊，以手臂形成的跤绊和以头肩形成的跤绊 5 种主要类型。

（1）以腰背形成的跤绊：分为揣、入。

（2）以臀胯形成的跤绊：崩。

(3)以腿足形成的跤绊：分为拦踢、倒脚、弹拧、崴、勾、缠刁、扦别、别膝、切、里刀、耙、挂腿、跪腿、撮窝、拉腿、拨糖棍、搂、削、挤桩、管、刮桩、踢键、扒脚、骑、叉扦、倒背、挡、咬、顶腿。

(4)以手臂形成的跤绊：分为抱腰、撤桩、搂撞、掰、手别、手擢、掏腿、抠腿、错腿、拍腿、捆腿、铁鞋拔、搡、撴、薅、掀、亮、挣、潸、撤、叉闪、叉撤、抹脖抹手、撑抹、拄、离、肘、拦、揿、按腿掐撮、撕裆、掞、磨、拉机、羊尾巴坠。

(5)以头肩形成的跤绊：分为憋、靠、躺刀、披、钻扛。

2. 按跤绊的性质分类

中国式摔跤的跤绊，又可以根据其性质分为进攻跤绊和反攻跤绊两大类。有些跤绊，进攻对方可以使用，反攻还招时还可以使用。也有一些跤绊，进攻对方不能使用，只能反攻还招时使用，因此，这些跤绊纯属反攻跤绊。

(1)纯属反攻跤绊有：刮桩解破崴、别膝，踢键、扒脚解破立勾、缠刁，骑解破撩勾，盘腿搂、插扦解破别膝，倒背、挡腿解破切，倒咬、挡踢解破里刀、盘腿削解破挂腿，折合解破跪腿，正咬、顶腿解破撮窝，欺、拍腿解破拦踢，反抱腿解破钻扛、撤桩，撴解破铁鞋拔。

(2)在进攻跤绊的范围内，按其使用的方法，可以分为直接进攻跤绊和套摔进攻跤绊两种类型。直接进攻跤绊，在双方出架交手后，即可直接进招对方。套摔进攻跤绊，则要在使绊进招后，对方逃脱的情况下，才能连续进招套绊去摔对方。当然，有些跤绊，既能直接进招对方，又能套绊去摔对方。但是，也有一些跤绊，不能直接进招对方，只能套绊去摔对方，这些跤绊纯属套摔跤绊。

纯属套摔跤绊有：夹脖入——拉机，叉臂入——捆腿、倒

推船、拦门削，崴——羊尾巴坠，撮窝——拉腿、拨糖棍。

3. 按跤绊的使用特点分类

中国式摔跤的跤绊，还可以根据其使用特点分为对脸跤绊和背脸跤绊两大类。对脸跤绊是在与对方对脸时使绊进招的。这类跤绊，常运用上步、撤步、车轮步等步法进招对方。背脸跤绊是在与对方背脸时使绊进招的。这类跤绊，常运用背步、卧步、盖步等步法，并且在转身之后进招对方。

在摔跤的实践中，无论对脸跤绊或背脸跤绊，既可以向前摔对方，又可以向后摔对方，还可以向侧方向摔对方。因此，对方倒地有三种类型，即前倒、后倒和侧倒。现分别说明如下：

(1)对脸跤绊

①前倒类：薅、钻扛、挡腿、掀、亮。

②后倒类：倒脚、切、里刀、拉耙、挂腿、跪腿、搂、盘腿削、撤桩、搂撞、撕裆、外手摧、掏腿、抠腿、拍腿、错腿、铁鞋拔、咬、顶腿、拉腿、搡、撴、按腿掐撮、扒脚、挤桩、折合、欺。

③侧倒类：拦踢、挡踢、撑抹、挣、濽、撤、叉闪、叉撤、抹脖抹手。

(2)背脸跤绊

①前倒类：揣、入、崩、勾、弹拧、里手摧、扗、离、披、骑、刮桩、叉扦。

②后倒类：缠刁、管、抱腰、掰、撇、憋、靠、躺刀、踢毽、拉机、羊尾巴坠、踢耙。

③侧倒类：崴、扦别、别膝、手别、肘、抖、掞、磨、捆腿、拦门削、拨糖棍。

通过跤绊的分类，目的在于对跤绊的形成、性质及使用，能有明确地认识和了解，从而进一步掌握各种类型的跤绊，以便在摔跤的实践中，恰当使用各种类型的跤绊。

二、纯属臂力跤绊的比较

在以手臂形成的跤绊的范围内，有一些跤绊，在揪抓对方把位后（包括抠扒腋窝、抹脖、叉臂等抓法），仅凭两臂的力量，并配合步法，便能将对方摔倒。这些跤绊就是纯属臂力的跤绊。

现列表说明如下：

纯属臂力的跤绊表

项目内容／跤绊	抓把部位		步法	摔跤方法	倒地类型
	底手	上手			
搡	小袖	上领	透步	与对方对脸，两手向前用力搡推。	仰倒
薅	小袖	上领	撤步	与对方对脸，两手往回下拉	向前翻倒
掀	小袖	抠扒背后腋窝	先上底步后前腿撤车轮步	与对方对脸，上手向斜上方猛一提掀，底手配合捅送。	向前翻倒
亮	小袖	盖抓后带	同上	与对方对脸，上手向斜上方猛一提掀，底手配合捅送。	向前翻倒

跤绊 \ 项目内容	抓把部位		步法	摔跤方法	倒地类型
	底手	上手			
挣	小袖	上领	同上	与对方对脸，两手向侧后方用力挣拧。	侧前滚倒
叉闪	直门或小袖偏带	叉臂	同上	与对方对脸，上手向侧后方拨对方被叉之臂，底手配合捅送。	侧前滚倒
撤	插臂倒扒领	插臂倒扒领	同上	与对方对脸，两手平端对方向侧后方用力扬撤。	侧前滚倒
潸	直门或小袖、偏带	抠抓后带	同上	与对方对脸，上手向侧后方拉拽，底手配合捅送。	侧前滚倒
叉撤	直门或小袖、偏带	叉臂	先上底步后前腿撤步	与对方对脸，待对方被叉之臂下沉，立即上手垂肘、撤手、底手配合捅送。	侧前就地倒下

跤绊 \ 项目内容	抓把部位		步法	摔跤方法	倒地类型
	底手	上手			
抹脖抹手	小袖	后脑（偏里侧）	先上底步后前腿撤车轮步	与对方对脸，上手向斜下方抹按对方后脑勺，底手配合捅送。	侧前滚倒
拄	小袖	上领	先背底步后前腿败步	转身后两手用力向下拄按。	向前趴倒
离	小袖	上领	同上	转身后两手向前下方带拉。	向前翻倒
肘	小袖	上领或偏门	背步	转身的同时，两手向侧前方用力拧按。	侧前滚倒
拦	抓（底手在下）	腕（上手在上）	同上	转身的同时两手运用弧形的力，抡抖对方的一臂。	侧前滚倒
撤	小袖	上领或偏门	同上	转身的同时两手向斜下方猛一撤按。	仰倒

从表中我们清楚地看到：

1. 前 10 个跤绊是对脸跤绊，后 5 个跤绊是背脸跤绊。

2.纯属臂力跤绊,都是依靠两臂的力量摔倒对方的。但是,由于上手用力的方向不同,所以对方倒地也各有不同。

通过对纯属臂力跤绊的比较和分析,首先将它们分别划为对脸跤绊和背脸跤绊两类之中,继而再按它们进招对方时上手用力的方向,再分类别。得出结论,说明如下:

(1)对脸跤绊:

上手向前下方用力的有:搡。

上手向后下方用力的有:薅。

上手向侧后方用力的有:挣、叉闪、撤、涝。

上手向斜上方用力的有:掀、亮。

上手向斜下方用力的有:叉撤、抹脖抹手。

(2)背脸跤绊:

上手向下方用力的有:拄。

上手向前下方用力的有:离。

上手向侧前方用力的有:肘、抖。

上手向斜下方用力的有:撇。

三、相似跤绊之比较

中国式摔跤的一些跤绊,尽管类型不同,但大部分动作都是相同的,只是在个别的动作上,有些细微的区别。这样的一些跤绊,就是类型相似的跤绊。为了能正确使用各种类型的跤绊,不妨将动作相似而类型不同的跤绊加以比较、分析,找出它们的相似之处及不同之处,区分它们的类别,从而揭示出它们的内在联系。以便在摔跤的实践中,更好地发挥各种类型跤绊的作用。

类型相似的跤绊有亮和亮踢、叉撤和叉撤踢、抹脖抹手和

抹脖踢、撑抹和撑踢、手别和手脚别、肘和弹拧、捆腿和拦门削。现比较说明如下：

1. 亮和亮踢

亮：底手小袖，上手盖抓后带；上手向斜上方猛一提翻（亮），底手配合捅送，同时前腿撤车轮步。

亮踢：其它动作与亮相同。仅是将前腿撤车轮步变为拦踢对方底腿踝关节的外侧。

2. 叉撤和叉撤踢

叉撤：底手直门（或小袖、偏带），上手叉臂；待对方被叉之臂下沉，立即上手垂肘、撤手，底手配合捅送，同时前腿撤步。

叉撤踢：其它动作与叉撤相同。仅是将前腿撤步变为拦踢对方底腿踝关节的外侧。

3. 抹脖抹手和抹脖踢

抹脖抹手：底手小袖，上手闭住对方另一臂；上手以手掌向斜下方抹按对方后脑偏里侧的部位，底手配合捅送，同时前腿撤车轮步。

抹脖踢：其它动作与抹脖抹手相同。仅是将前腿撤车轮步变为拦踢对方底腿脚面以上的部位。

4. 撑抹和撑踢

撑抹：一臂被对方两手捯拿，另一臂之手，通过对方的肩部，盖抓对方的后带（或抠对方的腋下），同时蹲桩；猛然撑腰，把对方拱起（迫使对方的两脚离地）；接着抓带之手用力翻腕，被捯之臂配合拧臂支肘，同时抓带之手所属下肢撤步。

撑踢：其它动作与撑抹相同，仅是将撤步变为拦踢对方踝关节的外侧。

5. 手别和手脚别

手别：底手小袖（或掳臂），上手闭住对方另一臂；底腿背

步，速转身，上手向后下方扒按对方前腿膝关节的外侧，底手配合向侧方紧拉（掳），同时两脚拧钻，尽量长腰、甩脸。

手脚别：其它动作与手别相同，增加了一个前腿 别对方前腿膝下小腿外侧的动作。

6. 肘和弹拧

肘：底手小袖，上手上领（或偏门）；底腿背步，转身的同时，两手向侧前方用力拧按。

弹拧：其它动作与肘相同，增加了一个前腿（外脚面）弹对方底腿踝关节里侧的动作。

7. 捆腿和拦门削

属于套摔绊。向对方使崩或入后，对方向侧前方一跑，此时对方向前挪步之腿形成脚跟离地（仅能维持站立）。

捆腿：立即轰上手，同时松开底手的抓把，拢捆对方挪步之腿踝关节的外侧，并跟腰欺身。

拦门削：立即轰上手，同时底腿盘削（绷脚尖）对方挪步之腿小腿外侧，并使上身欺挤对方。

通过对类型相似跤绊的比较，我们可以看到，前 6 对类型相似的跤绊，在抓把部位、运用步法、甚至在摔跤方法上，几乎相同，仅每对跤绊的后一类型跤绊较前一类型跤绊，多了一个腿部的动作（踢、别、弹）。最后一对类型相似的跤绊，在套绊摔对方的过程中，后一类型跤绊以腿部的动作，代替了前一类型跤绊手部的动作，换句话说，拦门削是用脚的捆腿。所有这些类型相似的跤绊，每对跤绊中的前一类型跤绊，属于以手臂形成的跤绊，后一类型跤绊则属于以腿足形成的跤绊。

类型相似的跤绊，尽管在进攻对方的过程中，有许多共同之处，但是从使绊进招摔倒对方起决定性作用的人体主要部位来分析，它们毕竟是类型不同的跤绊。我们在分清它们类别

的情况下，应进一步掌握类型相似跤绊的使用方法，以便在摔跤的实践中，灵活使用。在双方互摔中，根据进招对方具体情况的需要，选用类型相似跤绊其中的一个来摔对方，也可以交替使用类型相似的跤绊，这样常会使对方造成一定的错觉，就能争取有利的主动进攻机会，达到战胜对方的目的。

四、常用背脸跤绊的比较

常用的背脸跤绊有：揣、入、崩、崴、勾和别膝 6 种。它们几乎都是进身的大绊子。在常用的背脸跤绊里，我们发现，尽管进攻对方时的动作（包括招术、摔法）不同，摔倒对方的具体情况也有所差异，但是从中可以找到它们的共同之处，因而就能找出它们之间的相互关系。

现列表说明如下（以右边动作为例）：

常用背脸跤绊比较表

项目动作 / 跤绊	崴	勾	崩	别膝	入	揣
转身后身体部位接触对方的情况	右胯紧挨对方左大腿的里侧	右胯紧挨对方左大腿的里侧。	右臀部撞击对方的小腹。	右臀部紧挨对方的小腹。	臀部紧挨对方的小腹	臀部紧挨对方大腿的上部。
摔跤方法	以右脚为轴，崴对方的左腿。	以右腿勾对方的左腿。	崩腿、拉擦，两臂抖动。	以右腿别挂对方的右膝下。	以腰背斜背对方。	以腰背正背对方。

跤绊 \ 动作 \ 项目	崴	勾	崩	别膝	入	揣
底手用力方法	向左拉	向左下方拉	向左前方拉	向左拉	向左下方拉	向下拉
倒地类型	侧前倒地	向前翻倒	向前翻倒	侧前倒地	向前翻倒	向前翻倒

从表中我们看到：

1."崴"与"勾"、"崩"与"别膝"在转身后，身体部位与对方的身体部位接触的情况完全相同。但是，因为摔跤的方法不同，底手用力的方向也不相同，所以在对方被摔倒后，倒地的类型有所不同。

2."入"与"揣"在转身后，虽然身体部位与对方身体部位接触的情况不同，但是由于它们都是用背的摔跤方法去摔对方(尽管背的方向有区别，但都属于过背摔)，所以对方被摔倒后，倒地的类型相同。

3."崴"与"别膝"、"勾"与"入"在转身后，身体部位与对方身体部位接触的情况不同，摔跤方法也不同。可是，在摔对方的过程中，底手用力的方向是相同的，所以在对方被摔倒后，倒地的类型相同。

4.只有"崴"与"别膝"，在摔对方的过程中，底手用力方向是向"左"拉的，那么也只有"崴"与"别膝"在摔倒对方后，是使对方向侧前倒地的；其余的跤绊，底手用力方向，则是向"左下方"、"左前方"、"下方"拉的，那么这些跤绊在摔倒对方后，都是使对方向前翻倒的。

因此可得出结论，以图表示如下：

摔跤方法相同
底手用力方向相同 } 对方倒地类型相同

底手向侧方用力——对方侧前倒地

底手向斜下方、斜前方、下方用力——对方向前翻倒

我们通过对常用背脸跤绊的比较、分析，明确了它们之间的相互关系，从而进一步掌握每种跤绊的性能，以便更好地运用于摔跤的实践之中。只要在使绊进招时，能做到动作准确、及时，就能取胜于对方。

五、如何战胜对方

1. 抢手抓把

在中国式摔跤中，只有抓好对方的把位，才能更好地使用招术摔对方。当然也有一些散手绊。但是大多数的绊子，特别是进身的大绊子，必须抓好对方的把位，才能进招。因此，双方出架一交手，就要抢先出手揪抓对方的把位，争取主动有利的进攻机会。

抢手抓把的方法甚多。例如：双方出架一交手，立即以右手抓握对方右腕，接着左手揪抓对方右小袖，然后撒开抓腕之手，再抓对方上领或偏门等处。有了小袖这把底手，做为着力点，就有了进攻对方的主动权。

2. 主动进招

在双方互摔中，底手和上手抓了对方把位后（或只有底手抓了对方把位），不等对方抓把，就积极展开攻势，主动使绊进招对方。在进攻对方的过程中，要做到以下几个方面：

（1）快速进招

在摔跤中，力量的大小固然很重要，但是身体灵活、动作敏捷、速度快也是非常必要的。俗话说："快打慢，慢打迟。"摔跤讲的是以快制胜、动作突然，以迅雷不及掩耳之势使绊进招摔对方。当对方反应过来是什么招术时，早已被摔倒在地了。还要求摔跤手在进攻对方时要大胆，不可畏惧或等闲视之。

(2)手脚密切配合

在进攻对方的过程中，一定要注意到手与脚的配合。运用摔跤的手法，需要密切地与摔跤的步法相互配合，才能收到进招对方的效果。在使绊进招摔对方时，需要上下肢协调得当，这样才能摔倒对方。

(3)运用战略战术

在战略上要藐视对方，在战术上要重视对方。过高地估计对方，容易产生畏缩情绪，而不敢大胆主动进攻，往往从精神上就已经输了跤，因此很难取胜于对方；而过低地估计对方，就会麻痹大意，轻视对方，虽然本来具备取胜的条件，但反而输给了对方。因而对自己和对方都要有正确的估计，并能作具体的分析。要以己之长制彼之短，充分发挥自己的技术特长去摔对方。可根据个人的身体条件及兴趣爱好选用一定的跤绊，并能经常的练习和反复的使用，充分地掌握其要领和使用方法。在双方互摔中，再根据对方的身体条件，并能运用一定的招术去摔对方。俗话说："长怕拿腰，短怕薅，胖人摔跤怕转悠。"根据对方身体条件情况的不同，所选用的进攻动作也有所不同。要因人制宜，根据具体情况而待之。

3. 攻守兼备

在摔跤中，不但要善于进攻，而且还要善于防守。有人往往只知道进攻对方，却不知防守对方，一旦对方遇到机会，反攻还招，结果败给对方。也有人不能大胆主动进攻对方，只是

防守对方的进攻，常常陷于被动的局面，最后在对方连续使绊进招的情况下而输了跤。

有丰富经验的摔跤手，既能积极地进攻对方，又能严密地防守对方。能够做到攻守兼备，攻中有守，守中有攻。对于“攻”和“守”这两个方面都不能忽视。

单从防守这个方面来说，有积极的防守，也有消极的防守。当对方使绊进招后，仅能摆脱或化解对方的进攻，只要未被对方摔倒就满足了，这种情况就属于消极防守。而当对方使绊进招之时，不但能迅速逃脱或化解对方的进攻，而且还能反攻还招对方，甚至取胜于对方，这种情况才属于积极的防守。

在摔跤中，要做到积极的防守。首先要有扎实的摔跤基本功，靠平日加强手部、腰腹部、腿部力量的练习，以及身体灵活性方面的练习。其次是掌握各种跤绊的动作要领及其使用方法。只有这样，才能迅速而顺利地化解对方的进攻，并能及时反攻还招摔对方。

4.随机应变

在摔跤中，能运用战术和发挥技术，需要灵活机动、随机应变。要根据对方的突然变化，采取新的攻防措施。在使绊进招后，一旦发现对方突如其来的变化，便可立即改变招术。对于这方面，在前面第三章中的“变招摔法”，已经叙述的很清楚了，这里不再详说。在双方的互摔中，还可以采用试探对方的办法去摔对方。先摸对方的底，然后根据对方的具体情况，再决定进攻对方的招术。例如：底手揪抓对方小袖，上手之肘夹住对方脖颈，两手向下闷按，同时前腿入档缠对方的底腿。此时等待判断对方如何用劲，如果对方挺身往后一抱，那么就使缠刁摔对方；如果对方向前欺身一压，那么就使立勾摔对方；在摔跤中，无论遇到什么情况，都要灵活使用招术，万不可拘

泥一格。

要想练好摔跤，能在双方的互摔中，战胜对方。一是要有扎实过硬的摔跤基本功，靠平时积极训练，不怕吃苦，坚持不懈，使身体素质有全面的发展。二是要掌握各种类型的跤绊及其使用方法，并能运用于摔跤实践之中。在摔跤实践中，不断总结经验，能根据具体情况，选用恰当的摔跤绊去摔对方，逐步提高摔跤运动的技术水平。